



# *Danza Duende*

## *Livre*

*« respirer la lumière,  
le cœur léger,  
espacer les pensées,  
danser l'illusion ! »*

### *DANZA: la vie danse.*

*Au-delà du concept que nous rattachons habituellement au mot Danse, tout ce qui se manifeste dans ce monde à travers nos perceptions sensorielles danse. Tous les phénomènes changent, bougent et sont impermanents, transitoires et interdépendants. La Danse exprime l'essence même de la vie ; l'espace, le mouvement. Il est possible de décoder en dansant les messages subtils que les phénomènes de notre existence nous communiquent, qu'ils soient physiques, psychiques, mentaux, spirituels, scientifiques ou philosophiques.*

*Nous pouvons, grâce à la danse, pénétrer, découvrir et développer notre intuition profonde. Il est possible, grâce à la danse, d'élever tous les aspects de notre vie.*

### *DUENDE: danser sa vie.*

*Dans le monde du flamenco, plus particulièrement parmi les gitanos, on dit populairement d'un artiste qui invoque une magie irrésistible... el tio tiene Duende ! » (... ce type a le Duende !).*

*Le mot Duende a inspiré des ouvrages, des poèmes, des chansons. Son sens est indéfinissable parce qu'il désigne une expérience émotionnelle insaisissable qui dépasse notre entendement rationnel et qui se manifeste soudain dans un acte artistique. Il magnétise le public et réunit les individus qui le composent dans une expérience commune. L'existence du mot Duende lui-même est une preuve de son existence.*

*C'est de la quête du Duende dans la vie quotidienne que surgit la Danza Duende.*

## Resumé

POURQUOI CE MANUEL? .....	4
LES SOURCES D'INSPIRATION DU PROJET .....	6
VISION GLOBALE DU PROJET DUENDE.....	7
L'INTREPIDITE.....	8
LA PROSPERITE .....	9
LA MISSION EDUCATIVE DE LA DANZA DUENDE .....	10
L'ORGANISATION DU PROJET DUENDE .....	11
VALEURS ESSENTIELLES DE LA DANZA DUENDE.....	12
DANZA DUENDE: LES SCIENCES ET L'EVOLUTION DE L'HUMANITE.....	14
L'IGNORANCE .....	18
LA SAGESSE PARMIS NOUS .....	19
L'ART DUENDE AU QUOTIDIEN .....	21
L'INTERDEPENDENCE.....	21
LA GESTION D'UNE CARRIERE ARTISTIQUE.....	23
SENS ET IMPORTANCE DE L'ENTRAINEMENT A LA VERTU .....	25
OBJECTIFS DU PROJET DANZA DUENDE: .....	28
Objectifs du projet Danza Duende en 10 points :.....	29
JOUER, CHANTER ET DANSER.....	30
DANZA DUENDE : LA TECHNIQUE - LES PILIERS DE LA FORMATION DUENDE.....	31
1 / La liberté .....	31
2/ La Rigueur.....	33
3/ La Vertu.....	34
EXEMPLE D'UNE CREATION EN SOLO .....	36
LES TROIS PLANS DE TRAVAIL : .....	37
1/La forme : .....	38
2/ L'énergie : .....	38
3/ l'espace : .....	38
LE YIN ET LE YANG : .....	38
LES CINQ ENERGIES DE SAGESSES : .....	39

## POURQUOI CE MANUEL?

Ce manuel s'adresse particulièrement aux étudiants de la Danza Duende, mais aussi à tous ceux qui souhaitent s'informer sur ce thème. Ce projet, son concept et l'enseignement qui en découle sont nés du fruit de mon expérience de vie à la recherche d'un sens profond de quête dans la vie quotidienne à travers la pratique de l'art.

Les informations qui le constituent m'ont été transmises, et trouvent leurs sources dans diverses disciplines dont je tâcherai de mentionner les sources au fur et à mesure de la rédaction de cet ouvrage.

Tout ce que je connais - simplement le fait de marcher ou de parler et de lire - m'a été légué par des êtres qui ont eu la générosité et la patience de transmettre leur savoir. Je souhaite exprimer ma reconnaissance à tous ; mes parents, les maîtres du passé et ceux que j'ai eu la fortune de rencontrer personnellement. Je remercie aussi les personnes qui ont créé des difficultés sur mon chemin et qui m'ont ainsi permis d'apprendre à cheminer sur terre en célébrant la vie, avec ses difficultés, ses changements et ses joies.

Cet ouvrage ne prétend pas offrir une source d'étude exclusive de la Danza Duende puisque la transmission directe à travers l'expérience individuelle guidée est le point essentiel de l'étude du Duende. De surcroît la communication humaine durant les stages, à travers une intense expérience communautaire, est un des facteurs importants de cet apprentissage.

La lecture et l'étude de ce manuel aideront l'étudiant à mieux intégrer et à gérer les nombreuses informations qu'il devra assimiler durant son parcours.

Je souhaite que de nombreuses personnes se joignent au mouvement Duende et qu'elles y apportent leurs propres connaissances en menant le projet vers de nouveaux horizons. Le mot « Duende » pourra réunir de différents enseignements sous une appellation simple qui désigne un courant mondial important pour la santé de notre monde. Les objectifs sociaux vers une société de paix doivent se réunir, sans se confondre, selon une cohésion solidaire. L'impact d'activités coordonnées et interdépendantes est supérieur à celle de groupements isolés. Le Duende doit franchir la barrière des préjugés et des peurs afin de contribuer à l'introduction d'études sur la conscience et l'apprentissage de l'intelligence émotionnelle dans les institutions publiques.

Au moment de la rédaction de cet ouvrage, la Danse Duende ne prétend pas offrir une thérapie ni une voie spirituelle complète, bien que certaines méthodes d'enseignements soient directement puisées dans des traditions spirituelles.

Les entraînements Duende ouvrent l'esprit des étudiants vers des perspectives profondes de leurs perceptions. Ces exercices peuvent toucher des aspects subtils de la conscience qui sont communément ignorés dans la routine quotidienne. Si un élève ressent la nécessité d'approfondir une voie spirituelle ou de suivre une thérapie psychiatrique, il doit comprendre que la Danza Duende lui offre exclusivement un champ d'investigation pour la pratique de l'art et de l'art de vivre et non pas une institution qui prendra en charge ses doutes personnels.

Dans l'entraînement de Danza Duende, nous nous appliquons à respecter et à réunir des traditions de sources différentes tout en insistant sur l'absolue nécessité de rigueur des méthodes qui sont offertes aux étudiants.

C'est un projet qui s'adresse en premier lieu aux professionnels –artistes et pédagogues particulièrement - puis à tous ceux qui découvrent que la danse est leur véhicule de prédilection pour découvrir, reconnaître et développer leur potentiel humain. Nous envisageons la danse comme véhicule pour l'ouverture de la conscience concernant d'autres expressions artistiques aussi comme les arts plastiques, le théâtre et la musique par exemple.

L'objectif à long terme consiste à contribuer à l'harmonie naturelle de notre rapport avec nous-mêmes et avec les autres, donc à la santé globale de notre monde, à travers notre vie et nos oeuvres.

Danser inclut toujours la nécessité de bien connaître son corps. La Danza Duende y ajoute la nécessité absolue de rencontrer son propre esprit – tout ce que dissimule l'intense activité mentale - ainsi que de s'entraîner à sentir, reconnaître et respecter les mouvements énergétiques de l'univers à travers nos perceptions. La nature indissociable de ces éléments devient évidente au fur et à mesure de notre évolution dans ce sens. L'effort en vue d'affiner et de synchroniser les divers aspects de nos perceptions sensorielles nous amène naturellement à des situations proches de la thérapie. Les méthodes proposées par la Danza Duende éveillent chez l'apprenti une certaine intelligence scientifique et une grande sensibilité. La curiosité, la compréhension ainsi que l'intuition s'éveillent naturellement.

Cet enseignement consiste prioritairement à proposer une formation artistique fondée sur les principes de la générosité libre de la fixation égocentrique et de l'éveil de la sagesse intuitive. Cette vision demande un renversement radical de perspectives et des priorités au sein de l'éducation. Cette nécessité de changement -perspectives, vision et, par conséquent, comportement - rend l'entraînement Duende un processus à long terme, passionnant, très ardu, et fréquemment douloureux.

Au long de la formation, on traverse des recoins de la conscience, de l'inconscient et de la mémoire, qui peuvent sembler redoutables ou indésirables. Pourtant il est indispensable de reconnaître le contenu de notre expérience mentale pour travailler avec. Il serait puéril de penser que l'on peut entreprendre un parcours de cette envergure sans rencontrer les difficultés inhérentes à toute investigation profonde. Se connaître et s'accepter tel que l'on est pour s'entraîner à synchroniser le corps et la conscience est la base de la présence authentique qui ouvre la porte au Duende.

Une attitude de respect et de curiosité sans préjugés pour les valeurs traditionnelles du monde entier ainsi que pour les recherches scientifiques constitue une des qualités essentielles pour devenir un étudiant du Duende.

La Danza Duende est née dans une société technologique complexe, en pleine mondialisation rapide. Ce phénomène entraîne une explosion culturelle déroutante qui est un des motifs importants pour la création de l'enseignement Duende. Ayant développé une

confiance solide en la validité de sa propre expérience, un artiste Duende ouvre son esprit simultanément aux mouvements internes de son intimité et aux phénomènes externes de la société avec fraîcheur, en cultivant le sens de l'humour et l'humilité. Les qualités qui émergent naturellement de son expérience lui permettront d'apprendre rapidement et de mieux s'adapter aux changements et à la diversité de notre monde.

Son expérience artistique consciente –grâce à la synchronisation du corps et de la pensée, au contrôle des émotions et à l'attention aux perceptions- l'emmènera progressivement vers un espace ouvert, silencieux, au-delà des opinions et des partis pris où les divergences cessent de créer un obstacle fondamental entre les êtres. Indépendamment de nos croyances, de nos valeurs culturelles, de notre langue ou de nos origines, c'est au sein de cet espace vierge, intrinsèque, que nous pouvons nous retrouver et nous comprendre. C'est dans cet espace naturel de simplicité, difficile d'accès à cause de notre culture actuelle de l'agitation mentale assidue, que jaillit la source de la créativité. Cet espace insaisissable et omniprésent n'appartient à personne. C'est le creuset où les innombrables informations accumulées par l'humanité peuvent se transformer. Instituer de nouvelles perspectives de société fondées sur l'union de l'intelligence émotionnelle et de la connaissance chez les individus est envisageable sur ces bases de la conscience non territoriale et de la vue de l'interdépendance des phénomènes. La Danza Duende propose d'utiliser la danse afin de le découvrir par soi-même.

L'éducation est l'instrument principal pour instituer ce projet. La Danza Duende propose de s'y atteler dès maintenant par tous les moyens à notre disposition.

La Danza Duende ne représente aucune tradition philosophique, religieuse ou spirituelle en particulier. L'accent est mis sur la liberté, la rigueur et la vertu. La vertu désigne les qualités curatives d'un être vivant, une plante ou un être humain. L'enseignement Duende jaillit de l'expérience authentique du professeur et les participants doivent respecter les opinions de chacun sans agression, quels que soient les origines culturelles ou intellectuelles que l'on rencontrera.

## **LES SOURCES D'INSPIRATION DU PROJET**

Cependant, l'authenticité de l'être humain et l'ouverture de son cœur est au centre de nombreuses traditions philosophiques, psychologiques et religieuses. Pendant des millénaires, l'être humain a accumulé des connaissances qui nous aident à trouver notre voie à notre époque si nous savons en retrouver les sources dans notre propre expérience personnelle et adapter ces formes intelligemment à notre vie quotidienne.

Chogyam Trungpa Rinpotché, fondateur du projet Shambhala et créateur du concept Dharma Art, a été une référence cruciale pour moi au long de ma recherche. La lecture d'un de ses livres en 1977 est à l'origine d'une prise de conscience dans ma vie personnelle qui a finalement produit ce projet Danza Duende. Plusieurs techniques et formes dans la Danza Duende sont inspirées ou directement puisées dans des enseignements de Chogyam Trungpa.

D'autres exercices sont issus des traditions Bouddhistes, Taoïste, Soufie, de la Danse Classique, des Danses Traditionnelles et des Arts Martiaux. Ensuite de nombreux exercices ont été créés pour ma propre recherche au cours de mes nombreuses retraites solitaires, pour mes créations sur scène ou bien spontanément sur la lancée des stages intensifs.

Les 10 ans de formation intensive en danse classique et en danse de caractère avec Irina Grjebina sont une source essentielle de la Danza Duende parce que Mme Irina était une des artistes les plus Duende que j'ai jamais rencontrées de ma vie. Shokry Mohamed pour la danse orientale a été un exemple vivant du pur Duende Egyptien. France Detry et Alain Baudet enseignent le Chi Gong avec cet esprit de don intégral, de rigueur et de simplicité qui les rend invincibles dans mon esprit. Mr Caius a profondément marqué ma vie et mon travail en m'encourageant à toujours chercher plus loin et en incarnant le Duende subtil et profond dans plusieurs « mondes » à la fois. Lama Kunzang m'a sauvée de moi-même, il a rempli ma vie d'audace, de courage, de poésie et de persévérance. Il m'a enseigné avec intrépidité et sans pitié à prendre conscience que je ne suis pas le centre du monde comme un narcissisme exacerbé par des années d'entraînement au miroir et de louanges me l'ont fait croire. Je lui suis éternellement redevable car il m'a tout donné pour m'aider à dresser mon esprit sauvage afin d'en faire un allié.

L'incroyable générosité de ces maîtres est à l'origine du projet Danza Duende dans lequel je vais réunir et concentrer l'essence de tout ce qui m'aide à danser ma vie.

## **VISION GLOBALE DU PROJET DUENDE**

Le projet Duende Global est un projet à long terme dont la mission se résume à l'établissement d'une école universelle dédiée aux arts en général envisagés en tant que mode de vie selon les critères conjugués de la liberté, de la rigueur et de la vertu.

La Danza Duende est l'enseignement pédagogique au sein de cette mission. Cette école réunit tous les moyens valides afin de favoriser l'atteinte de son but sans discriminations culturelles ou religieuses ou politiques ou individuelles.

L'objectif est l'épanouissement optimal des qualités humaines, au-delà du matérialisme intellectuel ou spirituel, pour contribuer à l'établissement d'une société digne de l'extraordinaire potentiel latent de l'existence humaine. L'établissement de méthodes d'éducation qui permettent d'élever l'humanité à une condition digne de ses réelles capacités d'évolution créera les circonstances favorables à un changement de perspectives encore inconcevable à notre conception actuelle de la vie.

La divulgation de la Danza Duende contribuera à ce changement. Elle contribuera à l'appréciation générale du précieux potentiel du corps humain dont nous perdons le sens de la valeur par distraction. La danse est un excellent véhicule pour réunir les divers aspects des connaissances du passé aux découvertes contemporaines sous une forme universelle qui dépasse les limitations conflictuelles de la conceptualisation intellectuelle.

Quiconque pratique la Danza Duende expérimente sa vie quotidienne et chaque activité qu'il entreprend comme une expression de son Art.

De nombreux autres projets se sont développés avec des intentions similaires. La Danza Duende cultive l'aspiration de réunir ces diverses écoles sous le nom d'un récipient global intitulé le « Projet Duende ». Le principal objectif est l'introduction d'une vision culturelle de la bonté et de la sagesse, reconnue par le grand public, adaptée à la réalité de notre époque et indispensable à la santé de notre civilisation.

Individuellement, les artistes « Duende » ont toujours existé. **Le défi ici consiste à proposer l'institution d'une école professionnelle vouée à enseigner l'art dans sa dimension sacrée universelle (non-sectaire) et de joindre la connaissance de la culture humaine avec l'attention consciente dans le quotidien personnel comme principal corps de pratique.**

Au lieu de se « sacrifier » pour son art, « être » son art.

Au lieu de produire des oeuvres, faire de sa vie une oeuvre.

Au lieu de séparer les sources de connaissances, les réunir sans les confondre.

Au lieu d'aspirer à la gloire et à la sécurité, s'ouvrir au monde sans espoir et sans peur, trouver la récompense dans l'état d'esprit que cette attitude produit et non dans un résultat postérieur. Cet état de conscience fluide est la source du Duende.

## L'INTREPIDITE

L'impermanence imprègne tous les aspects de notre vie, mais nous avons appris à maintenir l'illusion de la solidité des conditions de notre existence. Pourtant, nous savons qu'à tout moment, les choses peuvent changer: notre richesse, notre santé, notre confort, nos proches, notre passion, rien n'est jamais à l'abri du changement.

La vie danse et cette danse nous effraie au point d'avoir créé un système de société fondé sur le mensonge de la sécurité. La manutention de cette fraude nous pousse à toutes les corruptions possibles et entretient une sourde panique latente dans les coulisses de notre conscience. Nous savons que la nature de notre existence est éphémère mais nous perpétons un schéma de pensées qui entretient l'illusion du contraire. Cette schizophrénie sociale nous plonge de plus en plus profondément dans l'ignorance de notre véritable nature. Elle nous voile les yeux quant à l'interdépendance flagrante entre tous les êtres vivants, quant aux conséquences inéluctables des lois naturelles de causes à effet, et quant à l'omniprésence infiniment riche de l'espace dans laquelle cette danse se déploie. Elle nous éloigne de notre propre évolution.

Ceci pourrait expliquer les censures et les préjugés dont la Danse en tant qu'art sacré (contrairement aux autres disciplines) a souffert dans le monde depuis la modernisation et les tyrannies de pouvoirs religieux censeurs.



Au lieu de continuer à entretenir obstinément une culture qui refuse la réalité de l'impermanence comme essence même de notre existence, employons nos efforts à reconnaître les mouvements naturels qui conditionnent notre humanité depuis toujours. C'est la seule manière de permettre à une science interne en voie de disparition, la Sagesse, de germer à nouveau parmi nous. Le corps humain avec ses perceptions est la base de départ de notre expérience. Danser nous aide à connecter avec son intelligence intrinsèque et à établir une relation consciente avec l'espace ainsi qu'à communiquer avec les autres. Danser éveille naturellement un souffle de joie et un sens de liberté qui peut nous inciter à nous ouvrir au monde.

Cette conscience du mouvement peut devenir la principale source mystérieuse de motivation pour développer nos qualités individuelles et pour apprendre à vivre ensemble selon une intelligence de l'harmonie. Seul un développement profond de notre potentiel intrinsèque en tant qu'êtres humains peut nous aider à transcender notre peur de l'insécurité. Cette terreur est la principale source de conflits, de la spéculation effrénée et de l'arrogance.

## **LA PROSPERITE**

Au lieu de baser notre existence sociale sur la peur, l'agression, le désir, l'avidité et l'ignorance (qui produisent la pauvreté matérielle, les déséquilibres psychologiques et les conflits émotionnels, la souffrance), favoriser les conditions sociales pour combattre efficacement la corruption depuis l'intérieur, c'est-à-dire en commençant par soi-même. C'est le concept de la richesse humaine intrinsèque - issue de la culture en simultanés de la connaissance, de l'éthique et de la bonté - créatrice d'une prospérité sociale issue de la qualité des individus qui la composent.

Nos efforts constants dans ce sens sont indispensables.

Le plus souvent, les artistes adorent briller. Le regard des autres, leur opinion les obsède. Ce processus est bien souvent inconscient et son expression est sujette au « feed-back » du public. La peur de l'insécurité matérielle conditionne cette communication entre l'artiste et le public. L'espace ouvert ainsi que le concept d'absence de d'ego ou d'ouverture du territoire sont effrayants. Ce sont des perspectives terrifiantes ! Pourtant, la richesse d'une telle ouverture est inépuisable au bénéfice de tous.

Le concept de croissance peut s'appliquer au capital intrinsèque de l'humanité (son esprit, cet inconnu, l'énergie du corps et la gestion des émotions) et investir à long terme dans la qualité de la vie sur terre est une vision profonde de la richesse et de sa source qui est la connaissance. Si le concept de « profit », de « lucre » en soi se transforme en la valeur de notre évolution sociale grâce à notre conscience, à notre bonté et à notre intelligence, la perspective de la nature du « progrès » change radicalement.

Cette vue peut paraître utopique ou simpliste, mais il s'agit d'une simple évidence. Si l'être humain évolue dans le sens intégral du terme, en connaissance et en solidarité, sa société prospérera. Si l'être humain se dégrade, il se détruira. La fonction de l'éducation nationale et privée semble essentielle lorsque la transmission familiale est en voie de déclin.

La gestion des priorités au sein de certaines organisations se transforme doucement. Le lucre financier n'est plus le principal moteur des activités mais bien la conséquence naturelle d'une gestion basée sur la « richesse » humaine : la connaissance, la motivation et la solidarité (bonté fondamentale).

Bien que ces entreprises soient minoritaires, elles existent et elles prospèrent. Ce sont celles qui reconnaîtront en la Danse Duende un projet digne de les représenter et de diffuser à travers d'autres secteurs de la société leurs efforts humanitaires.

### LA MISSION EDUCATIVE DE LA DANZA DUENDE

Il est important d'entreprendre tout de suite la construction du projet Danza Duende malgré les difficultés. Il est certain que beaucoup d'artistes et de jeunes étudiants y trouveront des sources fraîches d'inspiration.

- Oser donner un sens profond à leur œuvre.
- Favoriser la complicité et la solidarité entre les artistes en leur donnant des moyens habiles pour réaliser leur vision, à contre-courant du système commercial si tel s'avère nécessaire. Créer de nouveaux systèmes de distribution et de divulgation artistiques sans but lucratif.
- Harmoniser nos perceptions des cultures de l'humanité du passé, du futur et du présent, avec respect mais, surtout, avec une ouverture d'esprit libre de limitations conceptuelles.
- Favoriser la capacité de fusionner naturellement les diverses influences ou techniques d'apprentissage du monde entier sans les mélanger systématiquement et sans tomber dans le piège du patchwork superficiel.
- Comprendre, guérir et dépasser les blessures inhérentes au déracinement, au métissage et au « nomadisme » contemporain.
- **La capacité de « danser » chaque détail, chaque respiration, comme si c'était la première fois : le mouvement avant de le répertoire, avant de faire semblant ou de s'attacher à reproduire une expression stéréotypée : préserver la fraîcheur.**
- L'apprentissage de méthodes pour ouvrir notre esprit tout en découvrant notre propre réalité.
- La découverte précoce de notre capacité à travailler positivement avec notre propre esprit, puis découvrir le lien entre notre esprit et la réalité matérielle de notre monde.
- L'étude précoce de notre capacité à joindre naturellement notre expérience intérieure à notre activité sociale.
- Accroître nos facultés de communication et établir un contact lucide avec l'expérience des autres.
- L'apprentissage précoce de la gestion de notre potentiel énergétique et de notre intelligence émotionnelle.

- Un tel entraînement développe chez l'élève une attention et une flexibilité qui lui permettront de capter rapidement divers langages artistiques.
- Une discipline qui permet aux artistes d'interpréter les divers « messages » des perceptions afin de gérer leur vie avec dignité sans consumer leur vie ou celle de leurs proches dans l'ardeur de leurs émotions créatives.
- Développer la capacité d'improvisation en créant un langage précis ou bien, au contraire, en se libérant des tendances habituelles.
- Manifester un geste authentique dont la nature est universellement sacrée par sa vérité intrinsèque : la synchronisation entre l'esprit et le corps, le lien entre ciel et terre, le dépassement indicible de la dualité. Le Duende.
- Le travail conscient sur la corruption afin de gérer sa carrière sans se dégrader et sans perdre le « Duende » de la vie.
- Une mission sociale qui consiste à manifester sa propre dimension sacrée dans le monde et à la partager tout simplement

*Le projet Duende existe avec l'intention de pacifier la société, de la faire prospérer et de la transformer. Le germe de la pacification, de la croissance et de l'évolution de notre société surgit de notre pensée. À partir de la fabuleuse capacité créative de notre cerveau, tout est possible, le meilleur comme le pire. D'une société composée d'individus frustrés, ignorants et perturbés, naissent la destruction et la souffrance. D'une humanité formée par des individus dont le potentiel intrinsèque est respecté et cultivé surgissent une société saine et une meilleure gestion des ressources pour tous.*

*L'art est le véhicule de notre pensée, individuelle et collective. L'art exprime nos réalités profondes et elle en crée de nouvelles. Les messages subtils que l'Art véhicule sans frontière ont une influence importante sur notre pensée. La danse permet d'entretenir un lien direct, concret et viscéral entre nos activités courantes, l'énergie et notre esprit.*

## **L'ORGANISATION DU PROJET DUENDE**

Le Projet Duende ne devra pas se transformer en une grande organisation structurée comme une entreprise commerciale. Le Duende doit opérer comme réseau naturel flexible, un mouvement de l'esprit social, dont les cellules se réunissent et se dissolvent sans cesse pour renaître de nouveau. Ces cellules portent l'esprit libre du Duende et « noyautent » activement la société de l'intérieur, chacun dans son secteur, afin de contribuer à changer naturellement, sans conflits, les perspectives de vie dans un sens positif (réduire la souffrance, réduire les abus, dépasser les peurs, modérer la spéculation).

Le Duende doit créer des voies de communications et de solidarité entre tous les éléments qui peuvent contribuer à ses objectifs. Cette intention est portée par la volonté et l'habileté de chaque personne ou groupe de collègues dans son propre secteur pour produire des

événements favorables à la promotion de l'attitude Duende. Ainsi le Duende pourra créer des ponts et relier les disciplines entre elles sans chercher à délimiter un nouveau territoire. Le projet Duende doit supporter les formes existantes, en créer de nouvelles sans se limiter à devenir une méthode de plus.

Le Duende est insaisissable par nature, comme l'espace. S'il devenait un instrument de pouvoir ce serait une imposture. En cela il ressemble plus à une légende qu'à l'histoire, à une résistance clandestine qu'à un parti politique, plutôt à un poème qu'à un discours.

La publication sur le website [danzaduende.org](http://danzaduende.org) des noms des formateurs et des étudiants ainsi que la divulgation des productions par DuendeNet permet de distinguer les événements produits par le projet Duende de ceux qui usurperaient l'appellation PROJET DANZA DUENDE à leur propre bénéfice.

## **VALEURS ESSENTIELLES DE LA DANZA DUENDE**

L'artiste Duende synchronise son esprit et son corps. Et il célèbre généreusement sa vie à travers les joies et les difficultés. Son art n'a pas fait de lui un esclave mais un être spacieux, noble et libre. C'est la vue du ciel (nobilis) ouvert de la bonté fondamentale qui lui ouvre le cœur.

La conscience de sa noblesse ne le transforme pas en un tyran mystificateur : au contraire, elle le ramène vers la terre mère, la base, (humus) l'humilité.

Lien vivant entre ciel et terre, il est familier avec le permanent paradoxe de sa vie. Sa colonne vertébrale se déploie doucement entre ciel et terre laissant couler l'énergie du bas vers le haut, du haut vers le bas, des yeux vers le cœur, du cœur vers les autres. Sans agression envers son propre esprit ni envers son monde, il lutte en douceur pour réaliser son intention. Il est patient avec ses propres faiblesses parce qu'en les expérimentant elles lui enseignent comment grandir.

En grandissant, cette amabilité atteint la portée de son horizon. Il a découvert que son attitude, dans toute l'ampleur de son rayonnement, conditionne, fabrique et transforme (ou non) son champ d'action. Cette attitude est son entraînement, sa joie, sa danse.

Le danseur Duende s'offre le luxe d'évoluer et son objectif n'est pas seulement son propre bien mais aussi celui du monde. Il a découvert que son comportement à l'égard de son entourage trouve un miroir dans son attitude envers lui-même. Chaque personne qu'il rencontre porte pour toujours une partie de lui-même. Et vice-versa.

Cette certitude allume une flamme dans son cœur : sa vie n'est pas juste ballottée par les incessantes contingences matérielles. Il sait qu'il est intrinsèquement riche de qualités et que le monde a besoin de ces qualités. Quoi qu'il arrive, il les cultive et il partage chaque jour cette expérience en donnant l'exemple. Tout son art est imprégné de cette aspiration. La danse Duende est faite pour ça.

Cette interdépendance constante l'a amené à reconnaître que son art rayonne à partir de son être tout entier. De même son être tout entier évolue grâce à son art dans cette

perspective. Et le tout repose sur ses perceptions, sa conscience et la gestion des informations complexes que le monde lui offre sans cesse.

Donc le danseur Duende travaille son corps tout autant qu'il entraîne son esprit d'où jaillit et dans lequel plongera tout mouvement.

L'attitude poétique au quotidien dépasse la perspective étroite qui pourrait conditionner nos routines pour nous ouvrir à l'évidence de notre propre dimension sacrée. Nous pouvons créer, dans notre vie quotidienne, des espaces de disponibilité pour expérimenter cette simplicité secrète à notre portée dont nous nous offrons rarement la joie.

Cette transformation dépend intégralement de notre conscience qui interprète et qui commente sans cesse les phénomènes de notre vie à travers nos perceptions et qui les conditionne automatiquement suivant un schéma prédéterminé (tendances habituelles) par nos souvenirs dans le flux abondant des pensées discursives.

La « réaction » que nos émotions et nos sentiments déclenchent à travers le chemin tracé de nos tendances habituelles est la source d'actions qui créeront, à leur tour, de nouvelles situations. Ces schémas refléteront naturellement la somme de toutes ces interprétations. La puissance de ces mécanismes nous conduit à les confondre avec notre « identité » alors qu'ils sont totalement subjectifs. Nous pouvons les transformer si nous y travaillons.

Le cercle tourne et se répète suivant la nature de notre expérience. Nous pouvons nous convaincre que les créations de notre propre esprit sont bien réelles, puisqu'elles se manifestent sous des formes menaçantes, douloureuses ou bien au contraire sous la forme d'événements et d'objets désirables. Inéluctablement cette réalité prend place à chaque instant tant que nous l'entretenons à des niveaux très subtils et inconscients de notre système cognitif sans nous en rendre compte.

Les exercices de Danza Duende rendent ces processus évidents et malléables.

Il suffit d'un léger ajustement dans notre façon de répondre aux événements qui nous affectent pour constater un changement dans toute la conjoncture de notre existence et, bien sur, dans la qualité de notre expressivité. Les entraînements nous permettent de découvrir des qualités latentes de notre propre esprit : liberté, ouverture, audace, puissance, capacité d'adaptation, grâce, élégance, précision, imagination, douceur, présence.

Cet « ajustement » de notre comportement est facile à entreprendre mais très difficile à maintenir. L'intention de se transformer soi-même consiste en l'essentiel du contenu de toutes les religions du monde. De nombreux aspects éthiques de la politique (dont la déclaration universelle des droits de l'homme est la principale manifestation) tentent d'encourager cet effort et, bien entendu, c'est le thème central de la psychologie et de la philosophie.

## DANZA DUENDE: LES SCIENCES ET L'EVOLUTION DE L'HUMANITE

Au cours du dernier siècle de nombreuses recherches sur ces questions ont été menées, et depuis que les résultats de ces investigations sont reconnus par une importante partie de la communauté scientifique, leur abondante divulgation est aujourd'hui accessible.

Les interactions entre le corps, les centres cognitifs et ce que nous appelons mystérieusement l'esprit ne séparent plus l'être humain en pièces détachées étanches. Les relations entre la nature agitée ou tranquille de la conscience et les états physiologiques correspondants inspirent des investigations sérieuses dans les meilleures universités. La relation entre notre esprit et l'espace est aussi en étude.

La Danza Duende permet de connecter notre existence avec une dimension plus profonde du monde qui s'ouvre à travers l'expérience de l'attention et de l'intuition. La perception de l'espace, la conscience précise des perceptions sensibles, l'expérience du mouvement, du rythme, des formes, de l'harmonie et des vibrations, le travail en groupe, le calme et la créativité permettent d'éveiller et d'aiguiser notre curiosité scientifique. Certaines nouvelles théories scientifiques décrivent exactement notre propre expérience dans l'acte artistique.

Depuis des années les **Dr Antonio R. et Hannah Damasio**<sup>1</sup> étudient les interactions entre la gestion des émotions et la santé physique ou mentale ; l'efficacité du coefficient intellectuel en dépendance d'une bonne la gestion des sentiments.

### <sup>1</sup> ANTONIO DAMASIO:

#### *Honors and Awards*

- The Arnold Pfeffer Prize, 2002
- Reenpaa Prize in Neuroscience, Finland, 2000
- Prix Plasticité Neuronale, Ipsen Foundation, 1997
- Elected to American Academy of Arts and Sciences, 1997
- Elected to Neurosciences Research Program, 1997
- Elected to the National Academy of Sciences' Institute of Medicine, 1995.
- Golden Brain Award, 1995.
- Order of Santiago da Espada (Grand Oficial), 1995.
- Elected to the European Academy of Arts and Sciences, 1993.
- Pessoa Prize, 1992.
- Elected to the Royal Academy of Medicine of Belgium, 1991.
- William Beaumont Prize from the American Medical Association, 1990.

#### *Professional Activities/ Editorial Boards*

- Planning Subcommittee, National Advisory Neurological Disorders and Stroke Council (1994-1998)
- Board Editor, Learning and Memory (Cold Spring Harbor Laboratory); Journal of Neuroscience; Transactions of the Royal Society; Consciousness and Cognition; Neuroscience News; The Neuroscientist; Learning and Memory; Human Brain Mapping; European Neurology; Cognitive Brain Research; Cerebral Cortex; Brain and Cognition; Brain and Behavioral Sciences

#### *Research Interests:*

The neurobiology of the mind, specifically, the understanding of the neural systems which subserve memory, language, emotion, and decision-making.

**Mihaly Csikszentmihalyi**<sup>2</sup> a publié plusieurs ouvrages sur ses définitions de l'état de « flot » (ou expérience optimale) et de son antagoniste, l'entropie psychique.

Le **Dalai Lama** a participé assidûment à des rencontres entre méditants et hommes scientifiques afin de promouvoir et de participer aux nouvelles recherches sur l'esprit et l'univers.

Le fameux moine bouddhiste français **Matthieu Ricard**<sup>3</sup>, lui-même représentant notoire de la communauté scientifique et pratiquant assidu de la méditation, donne des conférences à travers le monde sur ces sujets et a publié des ouvrages de référence concernant la philosophie, la science et la spiritualité.

**Daniel Goleman**<sup>4</sup> a passionné des millions de lecteurs pour le nouveau concept de l'intelligence émotionnelle.

---

<sup>2</sup> **MIHALY CSIKSZENTMIHALYI**: "Flow Theory" The Thinker of the Year Award has been awarded to Mihaly Csikszentmihalyi, a professor and former chairman of the Department of Psychology at the University of Chicago who has devoted his life's work to the study of what makes people truly happy, satisfied and fulfilled.

Mr. Csikszentmihalyi is chiefly renowned as the architect of the notion of flow in creativity; people enter a flow state when they are fully absorbed in activity during which they lose their sense of time and have feelings of great satisfaction. Mr. Csikszentmihalyi describes flow as "being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz. Your whole being is involved, and you're using your skills to the utmost."

<sup>3</sup> **MATTHIEU RICARD** : Moine bouddhiste depuis plus de trente ans, fils du philosophe Jean-François Revel et véritable ambassadeur de la culture tibétaine en France, Matthieu Ricard était de passage à Paris pour traduire le dalaï-lama et présenter son dernier livre Plaidoyer pour le bonheur. L'occasion d'évoquer son regard sur le monde, ses convictions, ses actions. Rencontre avec un homme riche de sa double culture, à la fois discret et bienveillant. Zen, en somme.

<sup>4</sup> **DANIEL GOLEMAN** : "Dans les observations qu'il a faites à la conclusion d'une réunion de la haute direction tenue en 1999 sur le thème des défis en matière de leadership, l'ancien commissaire du Service correctionnel du Canada, Ole Ingstrup, a fait observer que le domaine de l'intelligence émotionnelle était « quelque chose qu'il faut explorer beaucoup plus à fond ». Depuis, le concept de l'intelligence émotionnelle a pris de l'ampleur dans les milieux universitaire et appliqué. Des programmes destinés à améliorer l'intelligence émotionnelle des dirigeants ont été conçus et mis en oeuvre, tandis que des cours visant à perfectionner l'intelligence émotionnelle ont commencé à être offerts dans les universités partout aux États-Unis. "

"Daniel Goleman's international bestseller Emotional Intelligence forever changed our concept of "being smart," showing how emotional intelligence (EI)-how we handle ourselves and our relationships-can determine life success more than IQ. Then, Working with Emotional Intelligence revealed how stellar career performance also depends on EI.

Now, Goleman teams with renowned EI researchers Richard Boyatzis and Annie McKee to explore the role of emotional intelligence in leadership. Unveiling neuroscientific links between organizational success or failure and "primal leadership," the authors argue that a leader's emotions are contagious. If a leader resonates energy and enthusiasm, an organization thrives; if a leader spreads negativity and dissonance, it flounders. This breakthrough concept charges leaders with driving emotions in the right direction to have a positive impact on earnings or strategy.

Drawing from decades of analysis within world-class organizations, the authors show that resonant leaders-whether CEOs or managers, coaches or politicians-excel not just through skill and smarts, but by connecting



**Elisabeth Kubler-Ross**<sup>5</sup> a sorti du tiroir « tabou » le thème réel de notre expérience de la mort et de l'agonie.

**Rupert Sheldrake**<sup>6</sup> a développé la théorie des Champs Morphiques une théorie sur la source des formes, leur naissance, leur manutention et transformation à travers le temps.

Récemment, des recherches scientifiques publiées dans **New York Times et Science&Vie** mettent en question notre perception habituelle des phénomènes. Il est possible d'observer la même particule dans deux lieux distincts. La science de la non-localisation met à l'épreuve notre vue dualiste de l'espace et du temps. Elle rejoint sensiblement les constations de sages du passé. La physique quantique pose des questions profondes sur la relativité de notre perception du monde.

*"Quantic physics says that everything that we see isn't the images that we really see with your eyes. But it's an image that is being created from our mind. If we could change that we will see that all the things and living things are a entire 3D beam that creates what our mind see. But also we must realize that the dimensions are four and not three as we know until now. The time dimension has been added so we have height, length, width and time. Time can shrink or expand that depends from the energy and the gravity that is been forced for example a black hole or we can make a small experimnt by putting two watches one in the lobby and on the roof of an skyscraper. After same time we will see that watch on the roof saws a little delay on the hour.*

*What is all this beam?*

---

with others using EI competencies like empathy and self-awareness. And they employ up to six leadership styles-from visionary to coaching to pacesetting-fluidly interchanging them as the situation demands."

<sup>5</sup> **ELISABETH KUBLER-ROSS:** "Dans les observations "A true international citizen, Dr. Kubler-Ross holds joint citizenship in the U.S. and Switzerland. After earning her medical degree at the University of Switzerland in 1957, she continued her studies in New York, completing her degree in psychiatry at the University of Colorado in 1963.

After years of study and research, the publication of her first book "On Death and Dying" in 1969 immediately raised the awareness of the world. Dr. Kubler-Ross has published nine books dealing with the natural phenomenon of dying."

<sup>6</sup> **RUPERT SHELDRAKE:** "Rupert Sheldrake is a biologist and author of more than 75 scientific papers and ten books. A former Research Fellow of the Royal Society, he studied natural sciences at Cambridge University, where he was a Scholar of Clare College, took a double first class honours degree and was awarded the University Botany Prize. He then studied philosophy at Harvard University, where he was a Frank Knox Fellow, before returning to Cambridge, where he took a Ph.D. in biochemistry. He was a Fellow of Clare College, Cambridge University, where he carried out research on the development of plants and the ageing of cells. At Clare College he was also Director of Studies in biochemistry and cell biology."

The morphic fields of mental activity are not confined to the insides of our heads. They extend far beyond our brain though intention and attention. We are already familiar with the idea of fields extending beyond the material objects in which they are rooted: for example magnetic fields extend beyond the surfaces of magnets; the earth's gravitational field extends far beyond the surface of the earth, keeping the moon in its orbit; and the fields of a cell phone stretch out far beyond the phone itself. Likewise the fields of our minds extend far beyond our brains.



*In new physics they claim that is the energy from the space or we can say that is the global energy that fills everything in space and here in our planet. As we can realize all the living beings are part of this energy and a part of the universe.*

*Is quantic physic a new religion or philosophy?*

*The answer is coming from the scientists they claim that maybe the all quantic theory will became a new way of understanding the things around us and of course realize the birth of the universe and our world."*

### **Et Ana Paula Lemos dans revista Máxima**

*(.....) Por isso, nem mesmo os criacionistas, corrente evangelista americana que pretende introduzir a ideia da criação bíblica nos manuais escolares, conseguem perturbar o honroso dialogo que Deus e a Ciência vem travando nos últimos anos. Ate porque, cada vez mais, são os próprios cientistas a trazer para a discussão publica a ideia da emoção artística, diferente da emoção intelectual, como o lugar onde a teologia diz habitar Deus.*

*O homem já deixou há muito tempo de ser visto como o fim da cadeia da evolução assegura-nos Christian de Duve. "O que nos conhecemos hoje acerca da origem da vida leva-nos a pensar que o género humano e apenas a manifestação de uma realidade intermédia que desaparecera daqui a um milhão de anos."*

*O homem triplicou o numero de neurónios nos últimos dois milhões de anos. Ora e o homem, no próximo milhão de anos, dobrar de novo o numero de neurónios, criará definitivamente uma nova realidade acerca de si próprio que muito nos interrogara.*

*A esta nova etapa de desenvolvimento o Premio Nobel chama de realidade ultima, que não e Deus, segundo nos explica, mas "e uma inteligência intuitiva que será a emoção artística" .*

*O artista será então, para Christian de Duve, "o médium que nos fará chegar muito próximo dessa ultima realidade" a que uns chamam Deus (os crentes) e que alguns cientistas designam por "emoção artística" . O dialogo filosófico do futuro poderá então passar pela comunicação travada entre Arte e Ciência e já não entre religião e conhecimento científico.*

*Matou-se definitivamente Deus? Não, de modo nenhum. Apenas se reconduziu a ideia que dele fazemos, não ao conhecimento intelectualmente aprendido mas a intuição que se processa no domínio da arte ou, se quisermos, da criação.*

*Deus será sempre o criador. E nos, homens, viveremos permanentemente nesta inquietude de o encontrar. E precisamente esta ideia de deus que em ultima instancia nos impulsiona a viajar pela espaço em busca do encontro da ideia de infinito. Se existe algum confronto em termos de ideias, ele será sempre provocado pela aparente dissonância entre as ciências do espaço e as ciências da terra. Ai, algures, encontraremos o lugar onde a inquietação se recolhe.*

*Pascal já nos havia dito que o homem esta suspenso entre a ideia do infinitamente pequeno e a ideia do infinitamente grande. Quando da terra contemplamos o espaço, situamo-nos*

*algures na dimensão do infinitamente grande. Mas, se do espaço olharmos a Terra, e no infinitamente pequeno que descansamos a nossa inquietude.*

*E neste cenário, dilacerado pela fabulosa presença do homem no espaço, que o astronauta, depois de pisar a Lua, não suporta a solidão do vazio e tão humanamente pergunta a escuridão : "Esta ai alguém? "*

*Por ora, não, ninguém!*

Ce ne sont que quelques exemples parmi les chercheurs modernes qui ouvrent pour nous une vision fraîche de notre extraordinaire potentiel humain, rangé aux oubliettes officielles depuis trop longtemps ou réduit a une étroite structure intellectuelle. La crédibilité de leurs publications peut nous aider à réviser nos certitudes pour nous intéresser aux annales de sagesse millénaires, censurées en bloc depuis les abus historiques de certains pouvoirs.

La comparaison entre les recherches scientifiques récentes, les anciennes techniques d'étude de l'esprit et notre propre perception du monde ouvre un champ d'investigation propice à l'entraînement Danza Duende. Nous découvrons que notre vie tout entière, au-delà des apparences auxquelles nous nous attachons, est un vaste déploiement de messages, de beauté, de profondeur et de danses.

Ces investigations démontrent avec clarté une évidence : nous sommes des êtres humains, notre existence est le fruit sophistiqué d'une nature extraordinairement intelligente et interdépendante. La nature de notre conscience tient un rôle clef dans cette interdépendance et nous avons trop longtemps négligé que cette conscience se nourrit d'attention, d'espace, d'affection et elle a besoin de soins.

Notre esprit est très puissant, infiniment créatif et loin d'être compris. Tous, chacun selon ses propres capacités, nous participons activement à ce pouvoir, que nous le voulions ou non. Si nous ne rectifions pas le déséquilibre entre notre interprétation des apparences, la source de leur naissance et notre propre bien, notre société paraît prête à basculer dans un scénario catastrophe à la hauteur de nos pensées confuses!

Grâce à la mondialisation, cette hypothèse nous concerne tous. Nos enfants se confrontent totalement démunis à des perspectives de futur angoissantes. Et nous le savons.

Simultanément nous pourrions envisager que notre humanité soit assez mûre pour sauter la barrière de l'ignorance qui consiste à ne pas reconnaître ses propres bénéfices à long terme. Se mettre tout de suite à l'œuvre est notre art dans le Projet Duende.

## **L'IGNORANCE**

Qu'attendons-nous pour lutter vigoureusement contre l'ignorance et pour « rectifier » nos tendances habituelles destructives ?

Qu'attendons nous pour inciter nos enfants à découvrir la valeur inconcevable de leur existence ? ...Et pour leur donner les moyens de développer leur propre potentiel ? Ce

processus les conduira à reconnaître la valeur du potentiel des autres, quelles que soient leur origine, leur culture, leurs croyances.

En stage de création artistique, il suffit de créer de simples situations dans un groupe de personnes pour que tous découvrent cette richesse. Il n'est pas nécessaire d'en parler : cela se manifeste naturellement lorsque les êtres s'ouvrent et acceptent leur propre réalité que celle de leur entourage.

Un tel processus individuel et social implique de chercher le courage de remettre en question nos propres opinions et de réviser les activités auxquelles nous participons.

La motivation que nous donne la découverte de notre potentiel nous donne la force de refuser de continuer à participer aux activités qui dégradent notre dignité, celle qui dégradent les autres et la santé de notre environnement. Ce point est important car il est essentiel dans la vue de ce projet mais il est extrêmement difficile à appliquer et à maintenir dans un premier temps.

L'équivalent symbolique de ce cheminement est celui de la traversée du désert et des tentations. Le fruit, l'oasis, la source de ce que nous cherchons se cache juste derrière l'effort qui consiste dépasser la peur. L'effort s'alimente de motivation. La motivation naît de l'appréciation, de la vue, de la générosité et de l'acceptation.

Il est question de remettre en question notre propre peur de l'insécurité, notre tendance à la corruption (intellectuelle, émotionnelle et financière) et de développer notre confiance en en la valeur de notre attitude. Des réflexions profondes et des échanges sur ce genre de sujet sont intégralement inclus dans la formation Duende.

Il semble que nous avons cultivé depuis longtemps la tendance habituelle de chercher la faute, le « coupable » ou le défaut à l'extérieur de nous-mêmes et de « demander », d'« exiger » que cela change...aux autres. Peu importe qui nous choisissons pour coupable. Ce réflexe conditionne et favorise la paresse, le manque d'imagination et la couardise. Nos difficultés nous semblent toujours venir d'un agent extérieur : le pouvoir, la misère, la mondialisation, l'argent, la religion, les terroristes, la télé, la météo, le stress, la belle-mère... Les vilains ne manquent pas, mais ce sont invariablement les « autres » qui devraient changer.

En attendant, nous essayons de convaincre les « mauvais » de changer sans remarquer le pouvoir inhérent à notre propre existence pour créer notre propre réalité. Un certain effort de notre part peut nous transformer en des personnes capables de soigner efficacement leur entourage chaque jour au lieu de le critiquer. L'art est un outil extraordinaire pour étudier ces aspects de notre vie, de notre société et pour éduquer les générations futures.

## **LA SAGESSE PARMi NOUS**

En nous penchant sur la vie des grands exemples spirituels respectés à travers l'histoire, nous constatons que la plupart d'entre eux ont prêché la simplicité, l'introspection, l'amour inconditionnel, le calme intérieur, la communion, le pardon.

Sans tomber dans la vulgarité simpliste du combat entre le bien ou le mal, on peut constater que des individus universellement reconnus pour leur sagesse ont voué leurs efforts à partager leur découverte d'un potentiel humain plus évolué. Un état d'être joyeux, une vue, qu'ils expérimentent réellement. Leur vie n'est pas une théorie ou une idée abstraites mais le fruit d'un mode de comportement interne, la poursuite d'une voie, qui les a emmenés vers un état d'esprit libre, léger, altruiste et profond.

Ce sont leurs vies, leur « Duende », leurs exemples, non pas tant leurs paroles, qui nous impressionnent à travers les ages. Ils ont vraiment existé. Ils ont vraiment souffert. Pourtant ils sont souriants, doux et leur proximité soigne. Leur message consiste à nous transmettre le courage d'essayer à notre tour. Ils sont des exemples. Leur message nous dit « c'est vraiment possible de parcourir un chemin de connaissance qui nous libère de la bêtise ! » Aujourd'hui on pourrait ajouter : il est important de s'y mettre.

Curieusement, leurs propos à travers les âges et les cultures se ressemblent. Mais, lorsque nous sommes pris la main dans le sac, nous commentons : « Ah oui, mais je ne suis pas une sainte, moi ! »

Les « saints » du monde ont été ou sont de simples êtres humains. En leur vaillance réside leur principale supériorité : ils ne reculent pas devant la peur de travailler sur eux-mêmes. Cette vaillance prend racine dans la certitude du sens de vivre, de développer les facultés extraordinaires dont nous jouissons en tant qu'êtres humains et de travailler sérieusement là-dessus au lieu de vivre dans la perpétuelle crainte sourde de se rappeler la mort.

Si nous étions des ratés incurables, les sages du monde entier n'auraient rien dit pour tenter de nous aider. Ils semblent avoir démontré plus de foi en nos capacités de transformation que nous-mêmes.

Paradoxalement il semblerait que le seul changement réel jamais réalisé dans notre monde est celui que la somme des individus manifeste en profondeur, sous toutes ses innombrables formes ! Et combien un seul individu peut accomplir pour le bonheur ou pour l'horreur des autres. L'histoire est pleine d'exemples frappants.

Sans perdre notre temps dans des conjonctures basées sur la spéculation intellectuelle et les diverses opinions qui nous entourent, un projet comme l'Art Duende propose de vivre autrement, d'instituer, de promouvoir et de perpétuer tout de suite un sens de dignité dans notre existence et par extension dans celles de tous les êtres vivants. De choisir ce que nous devenons, de développer notre humanité.

Nous sommes nés ici. Notre existence est valide. Nous sommes des êtres humains dotés d'un corps, d'une parole et d'un esprit merveilleux, allons-nous en profiter avant de mourir ? Comment gérer ce trésor ?

Toute vie est interdépendante avec d'autres vies, du plus minuscule au plus grand.

Les circuits qui nous donnent la capacité de créer sont ceux qui peuvent nous mener à la destruction. Essayons de les connaître, de les comprendre, de nous calmer. Ensemble.

Pour œuvrer à cela, nous devons connaître notre esprit. Un des moyens les plus puissants pour contacter notre conscience subtile, pour la manifester clairement est l'art, sous toutes ses formes.

Le projet Duende propose de ne plus attendre, de renoncer à nos petites guerres égotiques, culturelles, religieuses, médiatiques, financières, politiques, et de créer activement des écoles, des situations, des professeurs, des œuvres. Regroupons l'intention des nombreux êtres humains qui tournent leur esprit guerrier vers des priorités essentielles et qui aideront les générations futures à améliorer la situation de l'humanité.

Grâce à notre attitude, changeons de cap. Grâce à nos œuvres d'art influençons notre entourage dans ce sens sans rien attendre en retour. Soyons simplement satisfaits d'être vivant dans un monde extraordinaire. Apprenons à vivre ensemble correctement.

La vie comme un Art...pour tous.

## **L'ART DUENDE AU QUOTIDIEN**

L'espace.

Avant de penser.

Entre les pensées.

Entre les syllabes et les lettres. Entre les sons, dans les sons, autour des sons.

Le monde visuel, le monde sonore, le monde sensoriel et la création intellectuelle conditionnent à chaque instant notre société et notre capacité à comprendre notre vie. Nous baignons intensément dedans.

Tout ce qui nous entoure au quotidien conditionne nos perceptions et programme nos réactions : les couleurs et leur agencement, le marketing, les formes et leurs codes, l'architecture, l'urbanisme, la musique, les sons, le langage, la littérature, notre corps et sa mobilité... Chacune de ces manifestations véhicule une valeur symbolique qui transforme notre état d'esprit. Simultanément ils prennent naissance dans l'espace conditionné par le mode de pensée des esprits qui créent ces symboles. Des exemples faciles à constater : le code de la route, les publicités, la mode, la décoration d'un plat, l'architecture...

## **L'INTERDEPENDENCE**

Ainsi les manifestations artistiques dépendant de la vue et de l'intention à partir de laquelle elles naissent. Elles créent, ouvrent et ferment les portes à tous les fondements inconscients de notre société.

La culture est source de connaissance ou bien source d'ignorance, de bien être et d'évolution ou bien de restrictions et de souffrances, en fonction de l'esprit qui la produit. L'art est contagieux. C'est toujours une magie, blanche ou noire ou grise.

À la recherche de l'authenticité, l'apprenti Duende découvre une fraîche dimension sacrée lorsqu'il se libère doucement de ses tendances habituelles et de la centralisation obsessionnelle en son ego. Sans prosélytisme, l'intention de l'artiste est prioritairement dirigée au bénéfice et au bien-être de tous les êtres qui forment son monde. Tout comme un cuisinier se soucie de chaque aspect de son repas, y compris la digestion des hôtes après la dégustation du repas, le projet Duende cultive l'esprit neuf, la curiosité, le respect, l'ouverture. Cette aspiration se manifeste sous la forme de réalisations concrètes, sous la forme de rêves potentiels et de projets divers prenant leur source dans le sentiment de richesse intrinsèque que procure la pratique quotidienne de la générosité.

L'éducation Duende tend à développer ces capacités chez l'élève simultanément à la culture d'un sentiment de participation et de responsabilité dans le monde où nous vivons. Son exigence personnelle le mène au-delà de l'impulsion brute de création et d'expression vers l'investigation de la nature et le raffinement de ce qu'il souhaite communiquer et exprimer.

### **PRINCIPIO DE LA PINTURA –TOSA MITSUOKI-HONCHO GAHO TAIDEN**

*La "circulación del espíritu" significa que un pintor, cuando emprende una obra, hace que el espíritu de su alma circule por el propio cuerpo. Si su alma es pequeña y su espíritu no es adecuado, la pintura será desmirriada, flaca y insatisfactoria en todo caso. La obra de un pintor debe ser tenue(terne?), delicada y mórbida en el dolor, ruda y fuerte en la ira, pastosa y espontánea en la alegría; es esencial que el pintor elija la emoción precisa (....)*

*El "movimiento de la vida " significa que una pintura de una divinidad, de un demonio o de un hombre, de una bestia, de un ave o de un árbol, contiene el espíritu del objeto y por consiguiente, le da al espectador la idea de que el objeto está delante de sus ojos. Un guerrero debe mostrar su gloria marcial, una dama de corte su elegancia fascinadora, un monje budista el aspecto sagrado de su misión. Este principio implica en el arte de la pintura la plena manifestación del espíritu, que tiene cada ser y cada cosa.(...)A menos que la obra no transmita plenamente el espíritu del objeto, no contiene nada divino en sí, y, si así fuese, sería como un santuario sin ninguna divinidad. Un artista común no puede infundir semejante espíritu a su obra. (..) No sería menester hablar de los principios de la pintura, si la pintura no fuese otra cosa que el arte de copiar formas. La finalidad última de la pintura es representar el espíritu de los objetos....*

Cultiver, étudier, nourrir et manifester cette profonde attitude altruiste procure à l'artiste Duende une force, une tranquillité et un courage incorruptibles puisqu'il/elle trouve satisfaction dans le maintien de son attitude, dans la pratique de son art. La qualité subtile des messages que sa pratique au quotidien lui communique se précise peu à peu et il pourra se libérer du mode vulgaire de l'aspiration vers une récompense future. ( exemple : rester le meilleur, gagner plus d'argent, paraître dans les médias, réunir des instruments de pouvoir.)

Chaque seconde, chaque jour et chaque événement lui enseignent comment évoluer. Grâce à l'attention aux perceptions des sens, au sens éveillé de l'espace et du silence, le monde phénoménal devient son professeur.

L'artiste Duende se passionne pour cette investigation au cours de laquelle il apprend à mieux se connaître. Il se rend compte que les grandes difficultés inhérentes à cette exigence sont très importantes parce qu'elles lui révèlent ce que dissimulaient les masques. Elles lui montrent la route comme sur un plan. Il s'entraîne à vivre dans cette perspective de disponibilité indispensable à sa vocation.

Jack Niland raconte qu'un maître tibétain de la tradition Bon Po lui a dit :

*« Lorsque tu te sens spacieux, tu te sens léger et heureux et tu as naturellement le souhait d'étendre cette bénédiction à ton entourage. L'art, c'est cela, partager sa bénédiction avec les autres. »*

Une relation consciente avec l'espace, la pratique de la méditation, le développement de la vertu, la reconnaissance et la gestion des émotions profondes, l'acceptation de chaque réalité telle qu'elle se présente, la synchronisation du corps et de l'esprit permettent à ces bénédictions d'émerger de plus en plus souvent, indépendamment des circonstances.

Malgré les événements dramatiques de sa vie, on peut soudain expérimenter cette bénédiction en chantant et en dansant. Il est naturel et simple de cultiver cette liberté. C'est celle qui a produit la naissance du jazz dans les pires conditions. Les esclaves noirs ont survécu en tant que peuple et ont commencé à transcender leur condition effroyable grâce à leur art. En Espagne, le même phénomène existe parmi le peuple gitan qui a retrouvé une certaine dignité dans la société espagnole grâce au Flamenco

L'expression de cette jouissance se manifeste dans notre art qui devient le simple partage mutuel de notre état d'esprit aventurier avec le monde, l'actualisation claire et précise de notre état d'esprit.

## **LA GESTION D'UNE CARRIERE ARTISTIQUE.**

En tant que projet global l'Art Duende poursuit des objectifs sociaux précis qui seront énumérés à la fin de ce chapitre. L'étude de ces objectifs fait intégralement partie de la formation Duende. La clarté de ses objectifs et son engagement pour leur réalisation renforcera la motivation de l'artiste ainsi que sa capacité à résister face aux obstacles qu'il rencontrera. Il apprendra à apprécier la valeur de sa propre attitude dans un monde encore timoré à l'heure d'investir sérieusement dans des valeurs humaines et sacrées.

La mission essentielle du Duende est de promouvoir, d'inspirer, et d'encourager une attitude de fraîcheur, d'incorruptibilité et d'ouverture au sein de la communauté artistique à travers des stratégies reposant sur l'éducation -intellectuelle et émotionnelle- l'organisation, la coordination et la solidarité entre divers projets partageant la même vision.



Ainsi le Projet Duende, grâce à l'influence symbolique puissante des artistes et de leurs activités solidaires, peut contribuer à planter les germes d'une société éveillée consacrée à l'exploration altruiste de son propre potentiel intrinsèque.

Partant du principe fondamental qu'il appartient aux artistes eux-mêmes de réagir ensemble contre la vulgarisation du marché en se défendant impitoyablement contre l'exploitation commerciale de leur talent, l'art Duende offre des perspectives qui peuvent libérer l'esprit des prisons mentales du besoin de succès, de la concurrence ou de la soif de gloire. Les exercices permettent de munir l'esprit d'outils efficaces pour maintenir l'élégance d'une attitude libre et généreuse.

Nous pouvons constater autour de nous ou dans le passé que toutes nos richesses, nos préoccupations, nos amis, notre famille, nos possessions : rien ne restera pour toujours. Si nous ne les perdons pas, ils nous quittent, ou bien la maladie, la vieillesse, la guerre, les cataclysmes et la mort emportent ce qui reste. Aucun pays n'a gardé le pouvoir pour toujours. Tous les grands empires tombent tôt ou tard. D'autres les remplacent. Deux cents ans passent vite, les noms disparaissent, mais nos langages ont changés. Les grandes civilisations disparaissent sans laisser de traces claires de ce qu'elles ont accumulé au prix de tant d'effort, au prix de larmes et de sang.

Il est futile de perdre son temps et son énergie préoccupé exclusivement par le succès, la gloire, le pouvoir ou les biens matériels. Nous pouvons oser faire un usage bien meilleur de notre vie. Notre sens viscéral de la compétitivité, de l'ambition et du pouvoir prend une nouvelle direction à la lumière de ces simples constatations lorsque nous en prenons réellement conscience. Notre nécessité d'amour et de reconnaissance se calme au fur et à mesure que nous découvrons les plaisirs inhérents à notre propre créativité et à l'échange interculturel productif du projet. L'ambition, le besoin de reconnaissance, la peur du manque, la sensation de pauvreté intérieure sont les appâts qui corrompent les artistes. Si leur formation les immunise contre ces faiblesses, la communauté artistique en ressentira les bénéfices à long terme.

L'épanouissement de la créativité (Liberté, Ciel) , les progrès issus de la rigueur ( Rythme, Harmonie- Terre) et la gestion correcte de la communication issue du travail sur les émotions (Cœur& Intelligence-Vertu) permettront à l'apprenti de trouver sa place dans un monde qui a besoin de qualité. La vertu attire la prospérité si elle est accompagnée de travail et d'intelligence. Les moyens de subsistance indispensables naissent naturellement lorsque chaque personne trouve sa vocation spécifique pour nourrir le monde. La richesse jaillit naturellement de cette attitude pour soi et pour les autres. Cette richesse ne consiste pas exclusivement en avantages matériels mais parfois en rencontres, en prises de conscience, en voyages et en capacité croissante pour apprendre en toute circonstance.

Notre héritage vital perdure. Ce que nous transmettons s'inscrit profondément dans l'esprit des êtres vivants et poursuit une vie propre, bien au-delà de notre imagination. Et cet héritage n'est pas inscrit dans les livres d'histoire : cet héritage renaît comme « ceux » qui écrivent ou inventent l'histoire en réalité : autrement dit, la vie, de chacun d'entre nous,



nous-mêmes sommes, cet héritage. La Danza Duende consiste à offrir une formation pour prendre conscience de cette réalité, pour en tenir compte dans nos productions artistiques et dans notre vie quotidienne.

C'est notre monde : la somme de tout ce qu'ont vécu, dit, pensé, réalisé et transmis nos ancêtres.

À notre tour maintenant.

## **SENS ET IMPORTANCE DE L'ENTRAÎNEMENT A LA VERTU**

L'espace.

Jack Niland m'a raconté que Chogyam Trungpa Rinpotché a déclaré à des chercheurs scientifiques au cours d'une rencontre dans les années 1970 : « l'espace est solide, il est plein. ».

Les chercheurs lui demandèrent « euh..solide..mais plein de quoi ? » Chogyam Trungpa leur répondit « l'espace est plein d'histoires. »

Aujourd'hui nous dirions : « l'espace est plein d'informations »

De nos jours, nous savons que c'est vrai. L'espace est plein d'histoires. Et dans l'invisible, dans le silence, toutes les trames de la pensée se ramifient à l'infini, un peu comme sur un inimaginable réseau Internet. Notre comportement, notre vie s'inscrivent dans l'espace. C'est important.

Cette inscription invisible est plus puissante que la fortune la plus colossale, que les « stars Académie », que les programmes de télévision en heure de grande écoute...ou que l'attribution officielle de l'Académie Française et de la Légion d'Honneur.

Le sceau de notre vie !

Parfois nous donnons peu d'importance aux choses profondes alors que des futilités nous paraissent essentielles. Les contes de fées parlent souvent de notre corruption à l'heure de choisir nos priorités.

Exemple typique : « Trois frères partent chercher fortune, ou chercher leur sens de la vie. Chacun, à tour de rôle, rencontre quelqu'un de faible ou en difficulté (vieille femme ou animal ou un homme blessé). Un des 3 frères réagit par bonté, aux dépens de son propre intérêt, lorsqu'on lui demande secours. Ensuite, viennent les 2 autres frères qui, au contraire, n'ont pas le temps ou bien qui n'ont pas envie d'aider qui que ce soit. Parfois ils n'ont tout simplement pas le réflexe d'essayer.

Dans les contes celui qui a aidé, celui qui semble le moins riche, celui qui a pensé aux autres, toujours ce sera finalement celui qui devient le Roi ou celui qui trouvera fortune, il trouvera du secours au moment opportun, il sera celui qui trouvera, surtout, sa voie.

Ce genre de scénario est fréquent dans les contes du monde entier. Nous y trouvons l'indication que les égoïstes sont plus nombreux que les êtres enclins à la bonté (un frère sur trois). Que les choix à faire pour trouver sa voie prennent des aspects de sacrifice, de

douceur, d'empathie et de renoncement. Et nous constatons que, toujours, cette bonté rebondit sous forme de chance vers le héros malgré les terribles déboires que l'entourage lui aura fait subir. À la fin du conte, il est le plus heureux, le plus aimé, le plus recherché, le plus célèbre, c'est lui le Héro, alors qu'il n'y pensait pas.

Puisque nous vivons toujours seuls avec nous-même, notre propre état d'esprit est ce qui décode notre perception du monde. Nous baignons dedans en permanence. Notre état d'esprit, conscient et inconscient, est la matière première de notre vie. Notre corps et notre parole obéissent à ce que notre monde intérieur leur dicte. Si notre esprit est mal soigné, affamé, enragé, frustré ou ignoré, tôt ou tard il se manifestera sous forme individuelle comme des maladies psychiques ou physiques, et sous des formes collectives comme des crises sociales, des épidémies, des famines, ou sous forme de pollution et de guerres.

Pour chacun d'entre nous, c'est un monde différent qui répond à des règles communes. Si notre conscience est capable de cultiver une ouverture et une générosité naturelles au détriment du sacrifice de notre ego, nous sommes déjà riches parce que notre vue de notre vie est riche.

Cette vue rend fort et incorruptible. Elle nous émancipe des dépendances émotionnelles vis-à-vis des perspectives de futur et de notre peur viscérale de ne pas survivre. Nous pouvons nous décontracter. Nous pouvons respirer. Nous trouvons notre place parce qu'elle découle naturellement de notre façon de penser. Nous découvrons que le futur prend des tournures que nous n'aurions jamais imaginées.

Nous faisons des rencontres que l'égoïste et le lâche ne feront jamais. Nous entretenons des conversations dont il ignore le sens. Nous comprenons des subtilités qui lui échappent. Nous jouissons d'un état d'esprit vaste, curieux et bon dans lequel il fait bon vivre.

Dans l'ouvrage « Spinoza avait raison, le cerveau des émotions » Antonio Damasio explique clairement comment la pratique de la vertu favorise un fonctionnement optimal du cerveau. Je me souviens qu'il conclut un des chapitres du livre par une affirmation étonnante que je résumerai par : « la vertu n'emmène pas au bonheur. La vertu EST la félicité. »

Grâce aux exercices réunis dans l'enseignement de la Danza Duende, il est possible de réellement s'entraîner à percevoir le contenu de notre esprit et à assouplir notre rapport avec ce que nous découvrons en nous-même. Cette souplesse nous conduit naturellement à mieux écouter et à mieux comprendre les autres. L'entraînement à long terme nous permet de gérer convenablement l'énergie puissante que nos tendances habituelles avaient réprimée.

Développer la vertu selon la Danza Duende n'est pas un combat entre le bien et le mal, il s'agit de retrouver la source du conflit et d'accepter la nature paradoxale de notre existence physique. Cette nature est parfaite lorsqu'on en comprend le paradoxe permanent.

Des exemples simples de ce paradoxe : le jour et la nuit, l'homme et la femme, l'extérieur et l'intérieur, l'inspire et l'expire, la naissance et la mort...

Cette découverte dans le sein de notre propre esprit est une expérience concrète qui surgit des exercices de groupe et de l'investigation personnelle. Elle nous permet de transformer nos tendances habituelles et d'inviter de l'espace dans le temps, du temps dans l'espace.

Un des problèmes fondamentaux de l'artiste est sa dépendance financière du monde. En termes crus disons que son œuvre ne lui permettra pas de survivre si personne ne l'achète. En conséquence il prend conscience qu'il doit être le meilleur ou bien il doit savoir comment tromper convenablement la foule. L'inconvénient de cette mentalité est la nature de la richesse qu'elle attire. Il est important de prendre conscience que, malgré les apparences, pour un être humain, la richesse matérielle n'est jamais satisfaisante à long terme si elle est accompagnée d'une pauvreté mentale et émotionnelle.

L'éducation des artistes doit prendre en compte ces réalités parce que les artistes touchent et influencent profondément l'univers inconscient des autres.

La compétition est un jeu. Lorsque les jeux sont pris au sérieux, ils cessent d'être amusant. C'est la différence entre deux frères lionceaux tout mignons qui luttent pour simuler la guerre dans le giron de leur mère ou deux lions qui s'entretuent pour la suprématie d'un territoire.

Mais ce sont des lions. Les lions n'ont pas le choix. Leurs actions sont purement instinctives.

Il semblerait que l'être humain a été la seule espèce à ne pas reconnaître sa propre race pendant la préhistoire. Mais nous avons fait des efforts pour évoluer depuis cette époque. À présent les résultats du progrès de l'humanité nous place devant notre propre nécessité de reconnaître notre race humaine et notre propre nature créatrice.

Le commerce de l'art et la spéculation sur la valeur financière des artistes est un territoire redoutable où fasciner devient synonyme de succès à court terme. Cette mentalité entraîne de nombreuses perversions, bien souvent à travers les formes et les matières qui sont enseignées dans les écoles de formation professionnelles. Un jeune étudiant en danse ou en art plastique se confronte avec une jungle impitoyable qui le motive à travailler pour devenir « le meilleur ». Ce mode de compétition donne en effet de l'énergie aux étudiants dans un premier temps afin qu'ils dépassent leurs limites habituelles.

Le problème surgit quand le public s'enthousiasme en se soumettant à des mécanismes de séduction vulgaires qui sont à la base du marketing. Ce phénomène favorise la promotion de la médiocrité au détriment de la qualité. Le principal moteur de cette machine de guerre est la survie matérielle et parfois le lucre facile, la vanité, la compétition et le désir de pouvoir. Ni le sens du ridicule ni les scrupules n'inhibent celui qui accepte de vendre son image à cette industrie. La boucle est bouclée lorsque les jeunes grandissent dans cet environnement culturel qui les abrute au point d'étouffer leur capacité de sensibilité, leur dignité et leur délicatesse.

Cette approche se vérifie subtilement dans les orchestres symphoniques. Les solistes doivent « vaincre », les musiciens fonctionnaires maintiennent leur salaire. Dans les milieux culturels élitistes, dont les critères sont sophistiqués, la démarche de la séduction ressemble à celle

que nous venons de résumer grossièrement. La différence réside dans l'image et dans la méthode d'approche mais la corruption ronge fréquemment ce secteur aussi.

Cette tendance étouffe la possibilité d'offrir aux jeunes un idéal de croissance basé sur la qualité humaine et non pas sur le coefficient de vente. La racine de ce problème est le manque de conscience de la véritable nature de la richesse qui est la culture et la connaissance et non pas l'accumulation de matériel. L'absolue nécessité d'investir dans la qualité de notre vie doit se baser sur la notion de lucre en tant que CONNAISSANCE. La richesse matérielle découle naturellement d'une société dont les individus produisent et économisent selon un critère de qualité inhérent à la culture qui les a éduqués. Dans la même perspective, une telle population développera une gestion des ressources qui correspond à l'intelligence et au soin qu'elle manifeste dans sa vie. Ce cycle montera ou descendra en spirale en fonction du degré d'ignorance ou de connaissance qui conditionne l'éducation des générations futures. La descente mène la société vers sa propre mort, la montée lui permet de trouver une harmonie favorable à la vie. Nous participons tous à cette spirale.

Lorsque l'apprentissage permet à l'artiste de puiser dans esprit les trésors inhérents à l'éveil de sa conscience, tout l'univers devient pour lui une source intarissable de richesse. Son art n'est pas spéculatif, son art partage généreusement la difficulté et la joie, la bénédiction d'être vivant. Sa motivation vise à l'excellence par plaisir, avec inspiration, avec curiosité et avec passion et non par réflexe de survie. En concentrant notre attention sur le processus de l'œuvre et sa présentation, nous laissons notre propre ego de côté parce que c'est la meilleure façon de créer cet équilibre. En retour, le public ressent le besoin de retrouver une source de vie, de joie et de liberté qu'il peut discerner le temps d'un chant, d'une danse ou d'une image.

Des exemples notoires du succès d'une telle attitude de travail est incarné par les oeuvres extraordinaires de Peter Brook et de son équipe ou Ryiuchi Sakamoto, un autre exemple d'artiste complet dans le sens de la liberté, de la rigueur et de la vertu.

L'investigation que l'artiste Duende entreprend lui ouvre des portes à une perspective du monde et de sa vie qui petit à petit deviendra incorruptible. La raison en est simple : les bénéfices à long terme du développement de l'intelligence du cœur et de l'esprit sont supérieurs à ceux du matérialisme.

### **OBJECTIFS DU PROJET DANZA DUENDE:**

Les compagnons d'étude nous accompagnent dans un chemin qui est solitaire mais que nous vivons dans la solidarité. Nous apprenons à ouvrir notre territoire et à nous entraider réellement. Le moteur de la motivation et l'objectif de l'acte artistique ont changé. Les fruits sont différents. Le sens de la responsabilité universelle, celle qui nous permet de voir que nos actions construisent le monde prend la relève sur le culte de l'égoïsme institutionnel. Les critères changent, donc le public accompagnera cette évolution et l'artiste créera de nouveaux circuits de production par lesquels il assurera sa survie naturellement.

Ce phénomène s'est passé avec le nouveau cirque en France dont les pionniers ont totalement révolutionné les perspectives de fonctionnement du Cirque. Maintenir cette fraîcheur reste à accomplir.

Déoulant de cette vision nous proposons:

- La promotion du travail personnel, de l'investigation sur la conscience et sur l'intention dans le cadre de l'enseignement. Ceci inclut une recherche dans le cadre de la tranquillité mentale, une pratique assidue de la méditation ou d'autres activités contemplatives. Cet entraînement entraîne naturellement la découverte de richesses humaines intrinsèques qui aideront l'apprenti à choisir ses priorités de carrière et de vie sur une base affranchie de conditionnements matérialistes ou des fascinations narcissiques.
- Encourager la rencontre, la curiosité, le respect, la solidarité et la collaboration entre les nombreuses formes d'enseignements artistiques universels qui sont basés sur un travail profond de développement humain.
- Créer de nombreuses situations partout dans le monde – conférences, stages, démonstrations, happening, festivals .... - qui favorisent la rencontre, le dialogue et la solidarité, entre les diverses formes d'expressions artistiques sans esprit de compétition, sans spéculation et sans préjugés. Toutes ces tendances peuvent se réunir sous la désignation Duende ou non. Peu importe pourvu qu'elles fructifient.
- La promotion d'une attitude éthique et humanitaire tout au long de la formation professionnelle en assumant et en défendant activement l'importance référentielle de la culture dans l'évolution et la santé psychique de l'humanité.
- Malgré l'évidence frappante de cette réalité à travers l'histoire, il semble que le développement culturel continue à souffrir du manque de compréhension des entités promotrices, qu'elles soient privées ou publiques. Pourtant le monde humain est produit par l'esprit humain et l'esprit humain est formé par sa culture. Si nous souhaitons instaurer et préserver la santé fondamentale de notre société, la culture qui s'y développe au moment présent se révèle essentielle
- Un changement substantiel des références, des priorités et des méthodes afin de lutter efficacement de l'intérieur contre la décadence culturelle inhérente à une boulimie populaire consommatrice de médias, de médiocrité, de vulgarité et d'illusions mensongères.

Les artistes ont la capacité et le pouvoir de reprendre en main leur propre sort et ainsi de trancher les liens de l'ignorance galopante qui ligote la créativité ainsi que sa divulgation.

Qui d'autre le ferait??

### **Objectifs du projet Danza Duende en 10 points :**

1. L'excellence artistique et humaine

2. La transmission de dimensions spirituelles et éthiques universelles dans l'apprentissage de l'art.
3. La notion de responsabilité individuelle et universelle dans la divulgation et le commerce de l'art.
4. Le combat contre l'ignorance.
5. La démythification du concept commun désigné par "artiste maudit" qui se traduit par une fascination subtile pour les attitudes destructives.
6. L'établissement solide d'un esprit de solidarité et de confiance dans le sein de la communauté artistique.
7. L'ouverture infinie, la curiosité et le respect envers toutes les formes de connaissances artistiques sans discrimination et sans jugement de valeurs.
8. Le retour des lettres de noblesse de la Danse au-delà de l'élitisme intellectuel ou de la vulgarisation.
9. Le Mecenat de grandes compagnies commerciales privées dans les projets de formation Danza Duende et dans des expressions artistiques humanitaires reconnues d'utilité publique pour l'établissement d'une culture du savoir et de la paix.
10. Un changement profond des perspectives et des objectifs dans l'enseignement des arts de spectacle qui pourront ainsi transcender leurs propres limitations habituelles.

### **JOUER, CHANTER ET DANSER.**

La danse Duende ne se résume pas à une nouvelle danse bien qu'elle pourra être à l'origine d'innombrables formes nouvelles, elle ne devra jamais se restreindre à une seule technique définie ni à un style prédéterminé. Au contraire elle devra toujours encourager la création de nouvelles formes tout en préservant celles déjà existantes, sans autoriser le cloisonnement étanche entre différents répertoires ou la fossilisation de formes ayant perdu leur contenu symbolique.

Une autre particularité de la Danse Duende, en tant qu'art scénique, est l'idéal de création collective, libre du pouvoir absolu du chorégraphe ou d'un créateur central. Chaque personne engagée dans un projet artistique participe activement à sa réalisation en tant que groupe et selon le talent de chacun. L'œuvre sera la production d'une communication profonde découlant de la connexion entre des individus. L'apprentissage de l'ouverture du territoire, la culture de l'humilité et du sens de l'appréciation sont essentielles pour maintenir cette perspective.

Au sein d'un groupe de travail, certains ont le sens de l'initiative, d'autres sont doués pour la géométrie chorégraphique, d'autres jouissent d'une vision claire de l'ensemble du travail, certains veulent se cacher et dormir.

Ayant clairement établi, avant de commencer à travailler, les règles du jeu, le capitaine du bateau n'est pas un tyran. Il n'a pas besoin s'approprier l'œuvre en collant son nom au-dessus de tous les autres. Il est celui qui découvre, encourage et coordonne les divers talents et qui connaît le plan, les vents, les voiles. Il voit loin. C'est ce qui en fait un capitaine. Cela ne signifie pas qu'il doit contrôler toute l'œuvre et abuser de son pouvoir.

L'art du capitaine consiste à inciter chaque personne du groupe à participer activement au processus de création et à gérer un équilibre objectif entre toutes les tendances.

Le style de chaque œuvre –mouvements, sons, paroles, gestion de l'espace, esthétique, temps, perception visuelle, etc.- dépendra de la somme des énergies en connexion et de l'intention précise que le groupe vise pour la pièce qu'elle présente.

Il est important de noter que ce concept idéal de création n'exclut nullement la participation du mouvement Duende à des projets individuels, à des solos et son soutien à des répertoires traditionnels. Dans ce cas, le groupe obéit aux règles de la forme ou bien s'efforce pour manifester la vision d'un unique créateur.

Cependant l'idéal créatif Duende s'applique à des œuvres de collaboration. La collaboration est hautement encouragée ainsi que le « low profile » des participants.

« Stay Small »

Cette vision a pour objectif de démanteler les systèmes commerciaux qui reposent sur le renforcement de l'égo et non pas de castrer le génie débordant de certains artistes. L'artiste formé au sein de l'école Duende devrait cultiver cette attitude de simplicité qui est le fruit de sa formation.

## **DANZA DUENDE : LA TECHNIQUE - LES PILIERS DE LA FORMATION DUENDE**

Les deux piliers fondamentaux de la Danse Duende:

1. Tout être est doté du potentiel de présence authentique et de la puissance créative qui en jaillit. Le travail consiste à s'autoriser à être authentique.
2. Tout être ayant touché au fruit de la présence authentique dans son art doit étendre cette perception à tous les aspects de sa vie afin de toucher à la dimension sacrée intrinsèquement contenue dans une telle attitude.

Ces deux principaux piliers soutiennent trois expériences fondamentales et interdépendantes d'où naissent toutes les qualités artistiques Duende:

### **I / La liberté**

Ici nous définissons la liberté comme base même de l'expérience consciente de l'espace et du temps.



L'expérience de la perception consciente de l'espace au moment présente, répétée au quotidien permet d'affranchir naturellement l'élève :

- des concepts réducteurs
- de l'attachement à des jugements de valeurs rigides
- de certaines tendances habituelles subtiles.

Cet affranchissement progressif survient simplement parce qu'au cours de l'expérience consciente de l'espace au moment présent, l'esprit n'est pas soumis à ces caractéristiques dualistes.

Les peurs, la distraction, le manque de conscience ou de disponibilité et le repliement sur soi limitent la conscience à un espace réducteur où la liberté n'est pas concevable. L'ouverture à l'espace ouvre une brèche dans ces barrières au cours de la pratique. Pour apporter la conscience au plan de la vie quotidienne le disciple devra entretenir une discipline, une vigilance et une persévérance à toute épreuve parce que l'esprit retourne toujours automatiquement à sa configuration habituelle. La vastitude de la vue profonde disparaît sans laisser d'autres traces qu'un vague souvenir. L'intellect peut monter des stratégies habiles afin de camoufler totalement l'accès à la liberté et à ses voies. Paradoxalement la nature infiniment riche de la créativité latente est source de déséquilibre émotionnel si l'apprenti ne domestique pas son esprit.

Au cours des pratiques qui favorisent l'ouverture, les notions dualistiques :

- espace/temps ;
- moi/autre,
- avant/après ;
- ici/la ;

sont dissoutes momentanément, ce qui ouvre la porte à l'état de « flot ».

La danse est une discipline au sein de laquelle ces expériences sont particulièrement faciles à sentir naturellement. De nombreux danseurs décrivent une sensation de liberté et d'espace infini comme étant la jouissance principale qu'ils recherchent en dansant. Lorsque qu'on ressent une joie vive, ou lorsqu'on est soudain soulagé d'un joug psychologique ou physique, spontanément on tourne sur soi-même, ou bien on saute sur place, ou bien on lève les bras vers le ciel en chantant. Ces manifestations expriment la liberté, la subite conscience de la réalité d'un espace infini comme base de toute vie et la joie explosive qui en découle. Tout comme l'expérience inspire le geste, le contraire est également vrai : répéter le geste en tournant son esprit vers ce qu'il représente déclenche l'état d'esprit correspondant. Nous en reparlerons plus tard.

La Liberté est fondamentalement indépendante des circonstances. L'espace est TOUJOURS là. L'espace est ce qui contient toute notre expérience de vie. La conscience vécue de son infinitude se manifeste chez un être par une grande joie lumineuse. Cette expérience,



comprise et réalisée comme base de travail, peut inspirer l'apprenti et renforcer son incorruptibilité sur tous les plans.

Elle est la source de toute créativité, de la vaillance et de l'humour. Elle est aussi la porte d'un cœur généreux, prêt à l'aventure et aux risques d'une communication véritable.

## **2/ La Rigueur**

Sans laquelle aucune quête n'est entreprise.

Nous définissons la rigueur par le respect du rythme et de l'harmonie qui sont interdépendants et inhérents à toute vie organique.

Le rythme ponctue tous les aspects de la vie : battements de cœur, saisons, jour et nuit, marées, respiration, cadence, etc....

L'harmonie est un sens dans lequel les mouvements s'exécutent pour favoriser la santé fondamentale. Le ciel est en haut, la terre est en bas. Le soleil se lève à l'Est, la terre tourne dans le même sens sans cesse. Un arbre pousse vers le ciel, ses racines plongent dans la terre. La nourriture rentre par un orifice précis et les déchets ressortent par un autre. Le contraire ne fonctionne pas. Nous marchons sur nos pieds, nous regardons avec nos yeux, etc. Lorsque l'harmonie est perdue, la maladie s'installe.

Rythme et harmonie forment la trame de toute notre existence et ce n'est pas étonnant de les retrouver comme base essentielle pour étudier la musique.

Pour nous la rigueur consiste à apprécier et à respecter les rythmes et l'harmonie de notre discipline. L'apprenti Duende sait que cette rigueur est sa meilleure amie. C'est sa fidèle protectrice. Sans elle, il n'a aucune chance de joindre le Duende de l'art et le Duende de la vie. Sans elle il lui sera impossible de se confronter avec les découvertes inhérentes à une expérience artistique profonde. La nature profonde de la liberté est raffinée pour s'exprimer dans la vie quotidienne grâce à la rigueur.

Sans cette discipline, le paradoxe entre la folie de notre créativité intrinsèque et la lucidité peuvent rentrer en contradiction. C'est la raison pour laquelle tant d'artistes se sont suicidés, vite ou lentement. Leur sensibilité exacerbée ne peut pas supporter ce qu'ils découvrent s'ils ne disciplinent pas leur corps et leur esprit en les synchronisant au quotidien. Ils sont déphasés. Leur discours mental, leurs perceptions raffinées et leur confrontation avec la société ne font pas bon ménage. Dans un premier temps, les drogues semblent soulager cette souffrance, jusqu'à ce qu'elles rajoutent des difficultés supplémentaires, quasiment insurmontables, et éliminent toute possibilité de discipline. C'est un thème important dans les études de Danza Duende.

La notion de voyage commence avec la discipline. C'est l'expression naturelle de la santé et de la souplesse qui permet au voyageur de s'adapter à son environnement tout en y découvrant sa subsistance physique, morale, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. La discipline permet au voyageur de se ressourcer, de se redécouvrir sans cesse, de repousser ses limites, de reconnaître sa bonté fondamentale et celle de son monde sans céder à la dépression ou à la tentation d'utiliser son pouvoir dans une intention nuisible ou futile. Elle

lui permet aussi d'entretenir le courage nécessaire pour maintenir et protéger sa liberté malgré les sacrifices que cela représente bien souvent.

Voyageur est celui qui sait que chaque moment de son parcours est le but en soi et que sa vie dépend de son attention ainsi que de sa disponibilité à s'adapter aux lieux qu'il traverse, aux éléments qu'il rencontre, aux obstacles qu'il doit franchir et aux plaisirs qui lui sont offerts.

Cette rigueur se base sur une confiance essentielle en la validité de la douceur et de la bienveillance envers soi-même ainsi que de la reconnaissance infinie envers la richesse de son expérience de vie.

### **3/ La Vertu**

Le cœur et la tête collaborent ! L'art de l'offrande.

La vertu sera l'inévitable qualité conséquente qui naît d'un voyage artistique au sein de sa propre sagesse intrinsèque et de sa propension à ouvrir son cœur, devenu sensible, au monde. La vertu teinte intégralement l'intention de l'artiste. Et c'est la vertu spacieuse qui pourra alléger, humaniser, cette intention qui se trouve au cœur même de toute création artistique, que cela soit conscient ou non.

L'expérience simultanée de la liberté et de la rigueur, ou, autrement dit du lien entre le ciel et la terre, incarné par un être humain persévérant, permet aux qualités potentielles de l'artiste et du public, de se manifester pleinement en simultané. La qualité magique de guérison inhérente à la vertu est importante : il est urgent, de restituer cette magie au sein de notre existence en société.

C'est la quête de l'artiste Duende.

Lorsque nous découvrons la consistance libre et lumineuse de l'espace dans notre pensée et dans notre corps, nous prenons de la distance par rapport au contenu de ce flot perpétuel de concepts et d'émotions qui habitent habituellement notre esprit. Il devient possible de travailler avec la texture des pensées grâce à cette nouvelle distance critique qui petit à petit éclaircit le paysage.

Notre dimension poétique a le pouvoir de transformer la nature même de nos pensées. Nous pouvons volontairement programmer notre corps et notre esprit pour vivre synchronisées selon une vue poétique de l'univers. Cela se pratique couramment en Chi Gong. Notre cerveau a la capacité de créer des images mentales et des couleurs qui nous aident à incarner la qualité que nous recherchons à travers l'exécution d'une œuvre. Par exemple notre main ne s'arrête plus au bout des doigts. Notre hanche est rattachée aux mains. Notre respiration fait tout le tour du corps. Ou bien notre respiration descend du centre de la terre pour traverser notre colonne vertébrale et ressortir par la fontanelle vers le ciel infini et une étoile polaire argentée.

Notre parole prononce des sons symboliques qui marquent du sceau de notre intention la direction dans laquelle nous souhaitons avancer. Ces sons créent un écu puissant contre la

distraktion des pensées parasites au moment de danser en public. Elles nous portent de leur puissance et font parler notre corps qui se transforme dans le symbole que nous avons invoqué.

Toute notre danse peut suivre un scénario secret qui va se manifester véritablement dans tout le corps, dans tout l'espace. Le Duende peut prendre place car le danseur, l'acteur et le chanteur ne sont plus enfermés dans un discours interne accidentel qui les sépare d'une réalité plus vaste. Le danseur n'est pas dans la dualité : « je danse, ils me regardent. » Sa présence incarne une histoire, l'artiste autorise et invite l'énergie à circuler dehors, dedans, partout. Et surtout il la voit, il l'entend et il la sent circuler.

Si nous pratiquons patiemment cette programmation de la pensée, elle exécutera sa danse invisible avec le corps. Le cerveau est très compétent. Il dépense beaucoup d'énergie dans des pensées parasites teintées de peurs ou de désirs et dirigées vers le passé ou le futur. Ce processus névrotique empêche la manifestation de la présence authentique. Elle crée des voiles mentaux. Elle sépare l'artiste de son acte et de son public. C'est la raison pour laquelle si peu d'artistes la manifestent malgré leur excellente compétence professionnelle et technique. Leur esprit n'est pas au niveau pour ainsi dire. Ce n'est pas étonnant, jamais personne ne nous a enseigné quoi faire de toutes ces pensées, de toutes ces émotions et de toutes ces hallucinations dont nous rêvons sans cesse !

Par contre, en disciplinant notre esprit, nous découvrons qu'il peut canaliser l'énergie, dispersée par le bavardage mental, et la transformer. (Il est par ailleurs recommandé de rester prudent à ce stade car, en utilisant les mêmes méthodes, nous pourrions nous complaire dans un univers virtuel factice ce qui est le contraire de notre objectif.)

Ici, un élément supplémentaire prend place : non seulement l'artiste vit intégralement l'acte qu'il incarne, mais en plus il a précisé son intention afin que cette œuvre soit utile à son évolution et donc aussi à l'évolution de ceux qui assistent à la performance. Nous entendons par utile tout ce qui l'aide à se sentir sain, vrai, simple, authentique et sans agression. C'est la vertu. Cela ne définit pas la forme de la création qui pourrait, par exemple, utiliser la puissance de l'énergie négative pour la transformer.

La différence entre cette perspective et une perspective dénuée de vertu se résume au renoncement à produire des œuvres dont le contenu vise uniquement à satisfaire notre propre malaise – possibilité qui doit rester dans le domaine privé de l'entraînement - ou à créer des œuvres dans l'intention de profiter de l'impression sur le publique.

Ce renoncement, contrairement aux apparences, n'est pas la pratique du bien contre le mal: il correspond à la rigueur qui permet de cultiver le sens de la liberté inconditionnelle. En renonçant à son pouvoir, on ne restreint pas notre activité à un schéma habituel de dépendance mutuelle entre le public et soi. On applique simplement son art à une intention de santé et de poésie libre de corruption.

Dans l'entraînement, cette capacité de renoncement se cultive par le lâcher prise.

Selon la perspective de la Danza Duende, l'acte artistique est un don. L'artiste et son auditoire expérimentent ensemble un processus alchimique! Une sensation de joie,

d'ouverture et de bien être à la fin de la performance devrait envahir le public. Il est superflu d'expliquer ce que l'on fait par des tirades philosophiques ou pseudo mystique.

Si les gens du public se sentent différents, touchés : plus légers, plus heureux, plus concernés aussi, c'est que la danse a transmis son message. Certains seront effrayés parce que l'œuvre ouvre une brèche qui les incommode dans leur processus de pensée habituel. C'est bon signe.

Pas besoin d'intellectualiser ce qui doit rester simple. Ce qui est naturellement sacré, parle pour soi.

### **EXEMPLE D'UNE CREATION EN SOLO**

Par exemple : je décide d'entreprendre un travail personnel sur la douceur car je suis dure avec moi-même.

Je prends conscience de ma tendance à me maltraiter et je souhaite démanteler ce processus afin de vivre d'une autre façon, pour découvrir et pour apprivoiser ma colère.

Actualiser ce processus me conduit à entreprendre une recherche sur cette violence que je perpétue malgré moi. Découvrir son origine.

Je commence à créer des œuvres pour comprendre la colère et la souffrance, dans le dessein de les transformer. Maintenant, mon attention est tournée vers la découverte d'une forme d'amitié envers moi-même et vers la sensation de douceur intrinsèque dans mon cœur. Je ressens cet amour profond mais comment le manifester vers les autres tel que je le ressens ?

Insuffler de la douceur vers ce point émotionnel, vers ce champ de mon expérience : exactement là où je me trouve lorsque je me maltraite.

En premier lieu, pour connaître ma violence, je vais m'autoriser à la regarder. C'est une phase simple du processus qui est douloureuse et difficile, mais accessible. Le processus habituel inconscient est à portée de la main. C'est d'une facilité incroyable de manifester ses émotions négatives profondes en les dansant, si on s'y autorise. Cette exposition de notre difficulté prend place dans une intention de la comprendre et de la soulager mais pas de s'y complaire. Nous n'avons pas l'intention de nous traîner dans nos névroses mais de les voir et de les soigner. En dansant, tout de suite, la vérité surgit. Telle quelle et sans détours. Nous travaillons là-dessus, le temps qu'il faut, sans se maltraiter et sans se mentir.

La musique, les postures, les vêtements, le décor, tout devra être choisi de façon à favoriser cette investigation.

Ensuite, la phase suivante consiste à remonter à la source de la douleur pour guérir. Derrière la pensée, derrière l'émotion, bien caché, il est possible que je trouve tout simplement une tristesse nostalgique. Un enfant, vulnérable. Sensible. Moi-même, toute nue.

Mais avant de me rencontrer, il me faut traverser les tempêtes et l'agitation, les masques qui me dissimulent à moi-même. Il est possible qu'en cours de route, je me découvre des caractéristiques désagréables, celles que je réservais aux « autres », ces manies irritantes qui m'effraient ou qui m'exaspèrent chez les autres. Je pourrais aussi me surprendre à manifester des qualités dont je me croyais démunie. Ensuite, à l'aide du calme mental, de la respiration consciente, de mon imagination, de ma volonté, d'une dimension symbolique, je vais transformer toute l'expérience du soi en douceur. Chaque sensation, du regard en passant par l'ouïe, le toucher, le goût, la conscience : tout devient une caresse du monde à double sens.

Je choisis les vêtements adéquats, les mouvements, le décor, la musique et les concentrations ainsi que la détente qui induit cette douceur dans mon esprit. Dans ma vie quotidienne, je vais remarquer les détails qui nourrissent cette méditation. Je m'inspire des objets, des œuvres, des êtres qui éveillent cette tendresse dans mon esprit. Et je remarque en détail comment la douceur s'installe, comment elle opère, tout comme j'ai pu découvrir comment opère la violence et la rage avec la danse précédente.

Il faut mener cette expérience en détail et avec précision. Il ne s'agit pas de faire de la pantomime. Nous SOMMES la douceur. Nous caressons l'espace ou bien est-ce l'espace qui nous caresse ? L'espace c'est le public ou suis-je l'espace ? Mes pieds caressent la terre et toute la terre est tellement douce. Même les vêtements sur la peau caresse chaque pore. Ma sensation de caresser d'être caressée elle-même caresse l'espace. Mon esprit est bleu, blanc, un peu amande..le nom d'une personne ou d'un Dieu ou d'une divinité sort sans cesse de ma bouche. Ce nom invoque l'essence même de la douceur dont je suis devenue la danse. Tous ceux qui me regardent ne regardent plus, ce sont eux qui dansent à travers moi...moi je les regarde. Qui danse qui regarde qui caresse qui est caressé ? Et si je marchais dans la rue sans perdre cette vue ?

Un exemple succinct de pratique Duende à travers deux danses complémentaires totalement différentes dans le style et dans la forme.

### **LES TROIS PLANS DE TRAVAIL :**

Tous les exercices de Danza Duende tendent à synchroniser le corps, la parole et l'esprit et à gérer les émotions pour nourrir d'une présence authentique puissante notre art et notre vie sans distinction.

Les exercices doivent soutenir un effort simultané entre plusieurs plans de notre existence. Pour s'entraîner, il faut mettre l'accent successivement sur chacun d'entre eux. Il n'y a fondamentalement aucune séparation entre le corps, la parole ou l'esprit, mais c'est en se concentrant sur chacun des aspects notre existence que nous pourrons harmoniser toutes les parties.

Tout comme la liberté, symbolisée par le ciel, la rigueur, symbolisée par la terre et l'être humain en tant que lien entre les deux représentent une métaphore pour la base, le chemin et le fruit, l'entraînement suivra un schéma tripartite : la forme, l'énergie et l'espace.

### **1/ La forme :**

C'est le corps, mais aussi les formes que nous créons lorsque nous fixons une création ou un exercice. Cela peut aussi être un des organes des sens avant le contact avec un objet, l'œil indépendamment de voir. Cela peut désigner les pensées si nous nous intéressons à leur contenu intellectuel. Par exemple, ce livre est un travail sur la forme de même que tous les exercices de souplesse, de force musculaire, d'équilibre physique, les répétitions d'enchaînements compliqués, les dessins dans l'espace, la capacité de communication verbale ou par signes, les paroles d'une chanson.

### **2/ L'énergie :**

Le travail sur l'énergie vise surtout à comprendre le QI, ou Prana mais aussi à canaliser l'énergie des émotions, la puissance du geste au-delà du corps, de la voix au-delà du sens des paroles ou de la mélodie du son, la puissance de la pensée au-delà des concepts. Ce travail inclut les exercices de souffle, de visualisation, de voix ou d'investigation psychologique. La capacité de partage et de communication instinctive, les sons, la lumière de l'espace et la clarté de l'esprit. C'est aussi le domaine de l'intuition, du contact des organes des sens avec un objet et du sens symboliques des formes.

### **3/ l'espace :**

Les exercices de perception de l'espace consistent essentiellement en la création de situations qui permettent à l'esprit de se poser. C'est un domaine libre de conceptualisation qui ne répond pas aux caractéristiques que ce livre pourrait décrire. Il s'agit surtout de permettre des brèches dans notre schéma de comportement habituel afin de nous autoriser à prendre conscience personnellement de notre espace (notre état d'esprit dans lequel surgissent les pensées, les sentiments, les émotions) et de l'espace que nous concevons comme externe à nous-même (l'espace dans lequel apparaissent l'univers, les formes, les sons, l'énergie et nous-même.) Tout le travail dans son ensemble prend de la précision, une souplesse du temps et de la force grâce à la conscience de l'espace.

### **LE YIN ET LE YANG :**

Le paradoxe perpétuel de l'existence se manifeste très vite dans notre vie à travers le travail en Danza Duende. Nous prenons conscience que tout le processus au niveau de la forme et de l'énergie s'exprime selon deux mouvements complémentaires : la tension, la détente, l'inspire et l'expire, le vigoureux et le doux, le mâle et la femelle, le jour et la nuit, l'agréable et le désagréable, etc. Cette prise de conscience nous permet de chercher l'harmonie entre ces deux forces à tous points de vue.

## LES CINQ ENERGIES DE SAGESSES :

Le niveau 2 de l'entraînement Duende consiste en l'étude de MAITRI, un stage sur les couleurs des émotions, créé par Chogyam Trungpa. Ce travail permet de reconnaître un code phénoménal qui nous parle à travers les organes des sens et de nos pensées. Nous pouvons reconnaître la présence des 5 éléments dans notre vie quotidienne et adopter différentes perspectives pour comprendre notre quête artistique : la perspective de l'eau, celle de la terre, celle du feu, la perspective du vent et celle de l'espace.

Ce travail permet d'utiliser nos propres émotions négatives et positives comme matériel pour se réveiller de l'ignorance et pour se libérer des concepts réducteurs.

*En mi opinión, el Duende es un estado de ánimo en el que el intérprete flamenco se siente como si casi no existiera, es un momento en el que la mente se encuentra despojada de ataduras y vacía de contenido, unos instantes en los que uno no tiene nada que ver con lo que ocurre alrededor y en los que simplemente se contempla de forma maravillada y respetuosa todo lo que sucede, es algo que fluye por si mismo.*

*El Duende es un estado de gracia, en el que la excelencia se produce sin el menor esfuerzo, un estado en el que el intérprete está absorbido por el presente y en el que sus emociones están exentas de represión alguna, más al contrario, estas se activan de forma positiva y se alinean con la actividad que se esta llevando a cabo, bien sea cante, toque o baile.*

*Abundando un poco más en la definición de este fenómeno, se puede decir que, el rasgo característico de esta experiencia extraordinaria es una sensación de alegría espontánea en la que se produce un cierto raptó de nuestro consciente. Son momentos en los que uno se siente tan bien que resulta intrínsecamente recompensable, un estado en el que el artista se absorbe por completo y presta una atención indivisa a lo que está haciendo.*

*Cuando se alcanza esta situación la atención se focaliza tanto, que la persona pierde la noción del tiempo y del espacio, es un estado de olvido de uno mismo, una forma de estar en la que uno se encuentra tan absorto en la tarea, que desaparece por completo toda consciencia de sí mismo y en el que se abandonan hasta las más pequeñas preocupaciones de la vida cotidiana.*

*Los momentos del Duende son momentos en los que el ego se halla completamente ausente y en los que el rendimiento es extraordinario, aunque paradójicamente, la persona está completamente despreocupada de lo que hace y su única motivación descansa en el mero gusto de hacer lo que se está haciendo ... cantar, tocar o bailar.*